

รักษาใจยามป่วยไข้

และธรรมกถารักษาใจยามรักษาคนไข้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

อนุสรณ์

เนื่องในงานพระราชทานเพลิงศพ

พลเรือตรี บรรเจิด ศรีพระราม

ป.ม., ท.ช.

ณ ฌาปนสถานกองทัพอากาศ

วัดพระศรีมหาธาตุวรมหาวิหาร เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร

วันเสาร์ที่ ๕ เมษายน พุทธศักราช ๒๕๕๑

เวลา ๑๖.๐๐ น

(แบบ ก.)

หมายรับสั่งที่ ๙๕๖๗

สำนักพระราชวัง

๑ เมษายน ๒๕๕๑

พลเรือตรี บรรเจิด ศรีพระราม ป.ม.,ท.ช. อายุ ๕๑ ปี ตำแหน่งผู้ชำนาญการกองทัพเรือ สังกัดกระทรวงกลาโหม กราบถวายบังคมลาถึงแก่อนิจกรรมด้วยโรคมะเร็งปอด ณ โรงพยาบาลราชวิถี เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร เมื่อวันศุกร์ที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๕๑ เวลา ๐๔.๑๕ น.

<u>วันเดียวกันนี้</u> เวลา ๑๗.๐๐ น. ขอรับพระราชทานน้ำหลวงอาบศพ พร้อมด้วยเครื่องเกียรติยศประกอบศพ ณ ศาลา ๓ วัดพระศรีมหาธาตุ เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร

ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ พระราชทานโกศโถ ฉัตรเบญจาตั้งประดับ ปี่ กลองชนะ ประโคมเวลาพระราชทานน้ำหลวงอาบศพ.

คมกฤษ/พิมพ์/[illegible] /ทาน.

วัน	**หน้าที่** พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ พลเรือตรี บรรเจิด ศรีพระราม เพื่อทราบ เครื่องประกอบเกียรติยศที่พระราชทานมานี้ และเจ้าพนักงานผู้มาปฏิบัติ เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น.

ทั้งนี้ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่งโดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง

(แบบ ก.)

หมายรับสั่งที่ ๙๕๖๔ สำนักพระราชวัง

๑ เมษายน ๒๕๕๑

พระราชทานเพลิงศพ พลเรือตรี บรรเจิด ศรีพระราม ป.ม.,ท.ช. ตำแหน่งผู้ชำนาญการกองทัพเรือ สังกัดกระทรวงกลาโหม ณ เมรุวัดพระศรีมหาธาตุ เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร

วันเสาร์ที่ ๕ เมษายน ๒๕๕๑ เวลา ๑๔.๐๐ น. เชิญโกศศพแห่เวียนเมรุ แล้วเชิญขึ้นตั้งบนจิตกาธาน

เวลา ๑๖.๐๐ น. พระราชทานเพลิง.

คมกฤษ/พิมพ์/ศิริลักษ /ทาน.

วัน	หน้าที่ พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ พลเรือตรี บรรเจิด ศรีพระราม เพื่อทราบ เครื่องประกอบเกียรติยศที่พระราชทานมานี้ และเจ้าพนักงานผู้มาปฏิบัติ เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น.

ทั้งนี้ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่งโดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง

สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ

ข้าพระพุทธเจ้า ภริยาและบุตรธิดาของ พลเรือตรี บรรเจิด ศรีพระราม รู้สึกสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณล้นเกล้าล้นกระหม่อม ที่ใต้ฝ่าละอองธุลีพระบาท ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าพระราชทานเพลิงศพ พลเรือตรี บรรเจิด ศรีพระราม นับเป็นพระมหากรุณาธิคุณล้นเกล้าล้นกระหม่อมหาที่สุดมิได้ นับเป็นเกียรติอย่างสูงยิ่งแก่ พลเรือตรี บรรเจิด ศรีพระราม

ข้าพระพุทธเจ้า ภริยาและบุตรธิดาของ พลเรือตรี บรรเจิด ศรีพระราม ขอน้อมเกล้าน้อมกระหม่อมถวายบังคมเบื้องพระยุคลบาท ด้วยความสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอย่างหาที่สุดมิได้ เป็นมิ่งมงคลแก่วงศ์ตระกูลสืบไปชั่วกาลนาน

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า

ภริยาและบุตรธิดา

ประวัติโดยสังเขป

พลเรือตรี บรรเจิด ศรีพระราม

พลเรือตรี บรรเจิด ศรีพระราม เกิดเมื่อวันที่ ๔ มิถุนายน ๒๔๙๘ ที่จังหวัดสมุทรปราการ บิดาชื่อนาย มะลิ ศรีพระราม อาชีพค้าขาย มารดาชื่อนางเจิมใจ ศรีพระราม อาชีพค้าขาย มีพี่น้องรวม ๘ คน เป็นชาย ๕ คน เป็นหญิง ๓ คน ดังนี้

๑.	นางสาวเบ็ญจา	ศรีพระราม	(ถึงแก่กรรม)
๒.	*พลเรือตรี บรรเจิด*	*ศรีพระราม*	*(ผู้วายชนม์)*
๓.	นายวัลลพ	ศรีพระราม	
๔.	นายจำเริญ	ศรีพระราม	
๕.	นายดำรงค์	ศรีพระราม	
๖.	นายพรภิรมย์	ศรีพระราม	
๗.	นางสาวจุหารัตน์	ศรีพระราม	
๘.	นางสาวจินดารัตน์	ศรีพระราม	

สมรสกับนางสาวจินดากร ศึกขันเงิน มีบุตรธิดารวม ๒ คน

๑. นางสาวอรอรุณ ศรีพระราม

๒. นายบรรณกร ศรีพระราม

⊙ **การศึกษา**

สำเร็จการศึกษาจากโรงเรียนเตรียมทหาร รุ่นที่ ๑๕ และเข้ารับการศึกษาต่อที่โรงเรียนนายเรือ พ.ศ. ๒๕๑๗ มีผลการศึกษาดีเด่นในชั้นปีที่ ๑ ได้รับการคัดเลือกเข้าศึกษาในโรงเรียนนายเรือฝรั่งเศส เมื่อ ๕ มกราคม ๒๕๑๙ จบการศึกษา ๒๘ พฤษภาคม ๒๕๒๓ ได้รับพระราชทานยศเป็นว่าที่เรือตรี

ระหว่างรับราชการได้รับการศึกษาเพิ่มดังนี้

พ.ศ. ๒๕๓๑ โรงเรียนนายทหารชั้นต้นพรรคนาวิน

พ.ศ. ๒๕๓๔ โรงเรียนเสนาธิการทหารเรือ

พ.ศ. ๒๕๔๒ วิทยาลัยการทัพเรือ รุ่นที่ ๓๒

⊙ ประวัติการรับพระราชทานยศทหาร

พลเรือตรี บรรเจิด ศรีพระราม ได้รับพระราชทานยศทหารดังนี้

๒๘ พฤษภาคม ๒๕๒๓ ว่าที่เรือตรี

๑ เมษายน ๒๕๒๔ เรือตรี

๑ ตุลาคม ๒๕๒๕ เรือโท

๑ ตุลาคม ๒๕๒๘ เรือเอก

๑ ตุลาคม ๒๕๓๑ นาวาตรี

๑ ตุลาคม ๒๕๓๔ นาวาโท

๑ ตุลาคม ๒๕๓๗ นาวาเอก

๑ ตุลาคม ๒๕๔๐ นาวาเอกพิเศษ

๑ ตุลาคม ๒๕๕๐ พลเรือตรี

⊙ ประวัติการทำงาน

พลเรือตรี บรรเจิด ศรีพระราม จบการศึกษาตามหลักสูตรโรงเรียนนายทหารเรือฝรั่งเศส และบรรจุเข้ารับราชการในตำแหน่งราชการดังต่อไปนี้

๑ ตุลาคม ๒๕๒๔

ประจำ กพ.ทร.

๑ ตุลาคม ๒๕๒๔ - ๑ ตุลาคม ๒๕๒๖

รักษาราชการ ต้นหน เรือหลวง ตาปี หมู่เรือที่ ๑

กองเรือปราบเรือดำน้ำ กองเรือยุทธการ

๑ ตุลาคม ๒๕๒๖ - ๑ ตุลาคม ๒๕๒๗

ต้นเรือเรือหลวงสารสินธุ หมวดเรือที่ ๒ ฯ

๑ ตุลาคม ๒๕๒๗ - ๑ ตุลาคม ๒๕๒๘

รักษาราชการต้นปืนเรือหลวงคีรีรัฐ หมู่เรือที่ ๑

๑ ตุลาคม ๒๕๒๘ - ๑ ตุลาคม ๒๕๒๙

ผู้บังคับการเรือหลวงตองปลิว หมู่เรือที่ ๓ ฯ

๑ ตุลาคม ๒๕๒๙ - ๑ ตุลาคม ๒๕๓๐

รักษาราชการต้นเรือเรือหลวงท่าจีน หมู่เรือที่ ๑

๑ ตุลาคม ๒๕๓๐ - ๒ ตุลาคม ๒๕๓๑

หัวหน้าหมวดการตอร์ปิโด แผนกการปราบเรือดำน้ำ และตอร์ปิโด กองการฝึกกองเรือยุทธการ

๒ ตุลาคม ๒๕๓๑ - ๑ เมษายน ๒๕๓๒

ประจำกองเรือยุทธการ

๑ เมษายน ๒๕๓๒ - ๑ ตุลาคม ๒๕๓๔

หัวหน้าหมวดปราบเรือดำน้ำ แผนกการปราบเรือดำน้ำ และตอร์ปิโด กองการฝึกกองเรือ ยุทธการ

๑ ตุลาคม ๒๕๓๔ - ๒ ตุลาคม ๒๕๓๔

หัวหน้าแผนกการปกครอง กองการปกครอง กรมกำลังพลทหารเรือ

๒ ตุลาคม ๒๕๓๔ - ๑ ตุลาคม ๒๕๓๕

ประจำกรมกำลังพลทหารเรือ

๑ ตุลาคม ๒๕๓๕ - ๑ ตุลาคม ๒๕๓๗

หัวหน้าแผนกยุทธการทางเรือ กองยุทธการ กรมยุทธการทหารเรือ

๑ ตุลาคม ๒๕๓๗ - ๑ ตุลาคม ๒๕๔๐

รองผู้อำนวยการกองยุทธการ กรมยุทธการทหารเรือ

๑ ตุลาคม ๒๕๔๐ - ๑ ตุลาคม ๒๕๔๒

ผู้อำนวยการกองยุทธการ กรมยุทธการทหารเรือ

๑ ตุลาคม ๒๕๔๒ - ๑ ตุลาคม ๒๕๔๓

ผู้บังคับการหมวดเรือที่ ๒ กองเรือทุ่นระเบิด กองเรือยุทธการ

๑ ตุลาคม ๒๕๔๓ - ๑ ตุลาคม ๒๕๔๕

ฝ่ายเสนาธิการประจำเสนาธิการทหารเรือ

๑ ตุลาคม ๒๕๔๕ - ๑ ตุลาคม ๒๕๔๖

ฝ่ายเสนาธิการประจำผู้บัญชาการทหารเรือ

๑ ตุลาคม ๒๕๔๖ - ๑ ตุลาคม ๒๕๔๗

ประจำกรมข่าวทหารเรือ

๑ ตุลาคม ๒๕๔๗ - ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐

ผู้ช่วยทูตทหารเรือ ประจำสถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงโรม และรักษาราชการผู้ช่วยทูตทหารประจำสถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงโรม อีกตำแหน่งหนึ่ง

๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐ - ๑ ตุลาคม ๒๕๕๐

ประจำกรมข่าวทหารเรือ

๑ ตุลาคม ๒๕๕๐

ผู้ชำนาญการกองทัพเรือ

⊙ รับเครื่องราชอิสริยาภรณ์

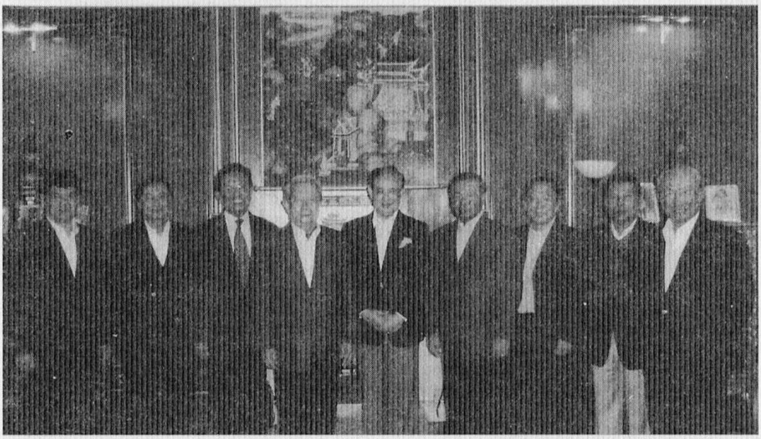
๕ ธันวาคม ๒๕๒๙	เรือเอก	จัตุรถาภรณ์ช้างเผือก (จ.ช.)
๕ ธันวาคม ๒๕๓๒	นาวาตร	ตริตราภรณ์มงกุฎไทย (ต.ม.)
๕ ธันวาคม ๒๕๓๕	นาวาโท	ตริตาภรณ์ช้างเผือก (ต.ช.)
๕ ธันวาคม ๒๕๓๘	นาวาเอก	ทวีติยาภรณ์มงกุฎไทย (ท.ม.)
๕ ธันวาคม ๒๕๔๑	นาวาเอกพิเศษ	ทวีติยาภรณ์ช้างเผือก (ท.ช.)
๕ ธันวาคม ๒๕๔๙	นาวาเอกพิเศษ	ประถมาภรณ์มงกุฎไทย (ป.ม.)

⊙ วาระสุดท้าย

นับตั้งแต่เดือนสิงหาคม ๒๕๔๙ เป็นต้นมา พลเรือตรี บรรเจิด ศรีพระราม ได้เริ่มป่วยน้ำท่วมปอด และมีอาการอ่อนเพลีย รับประทานอาหารได้น้อย คำพูดที่เปล่งออกมาเบาลง และได้ไปพบแพทย์เป็นระยะเพื่อรักษาอาการ โดยเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลราชวิถี ซึ่งมีภริยาทำงานเป็นพยาบาลอยู่ ในครั้งสุดท้ายเมื่อ ๒๒ มีนาคม ๒๕๕๑ เข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลราชวิถี และถึงแก่กรรมด้วยโรคมะเร็งปอด เมื่อเวลา ๐๔.๔๕ น. ของวันศุกร์ที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๕๑ สิริอายุได้ ๕๒ ปี ๙ เดือน

หน้าที่การงาน





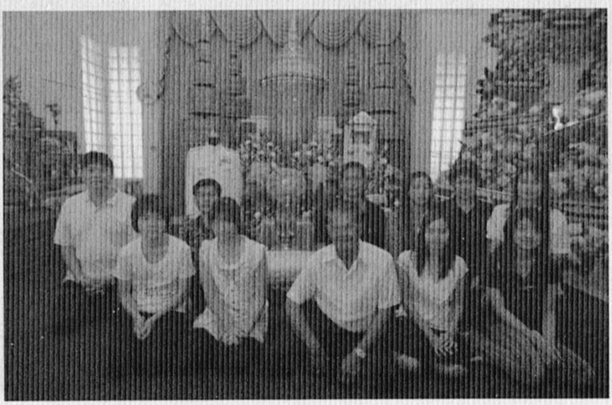


พิธีสวดพระอภิธรรม

















ความฝันอันสูงสุด

๏

ขอฝันใฝ่ ในฝันอันเหลือเชื่อ
ขอสู้ศึกทุกเมื่อ ไม่หวั่นไหว
ขอทนทุกข์ รุกโรม โหมกายใจ
ขอฝ่าฟัน ผองภัยด้วยใจทะนง
จะแน่วแน่แก้ไขในสิ่งผิด
จะรักชาติจนชีวิตเป็นผุยผง
จะยอมตาย หมายให้เกียรติดำรง
จะปิดทอง หลังองค์พระปฏิมา
นี่คือปณิธาน ที่หาญมุ่ง
หมายผดุง ยุติธรรม อันสดใส
ถึงทนทุกข์ทรมาน...นานเท่าใด
ยังมั่นใจ...รักชาติ องอาจครัน
โลกมนุษย์ย่อมจะดี...กว่านี้แน่
เพราะมีผู้ไม่ยอมแพ้แม้ถูกหยัน
คงยืนหยัดสู้ไปใฝ่ประจัญ
ยอมอาสัญ ก็เพราะปองเทิดผองไทย



ด้วยรักและระลึก

จาก..แม่ขาว-ลูกมะนาว-ลูกก๋วยจั๊บ

รักษาใจยามป่วยไข้

และธรรมกถารักษาใจยามรักษาคนไข้

•

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

เพื่อความเจริญแพร่หลายแห่งธรรม

และความเจริญงอกงามแห่งปัญญา

คำนำ

พระพุทธองค์ตรัสว่า "ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย" ชีวิตคนเราประกอบขึ้นด้วยส่วนสองส่วนเท่านั้น คือ กายกับใจ ร่างกายเกิดจากการปรุงแต่งของธาตุ ๔ ซึ่งมีความผันแปรไม่เที่ยงแท้แน่นอน และทรุดโทรมลงตามกาลเวลา ทำให้เกิดเจ็บป่วย ซึ่งก็ไปตามธรรมชาติธรรมดาของสังขารที่เกิดจากปัจจัยปรุงแต่ง

กายนั้นอยู่ตามลำพังไม่ได้ ต้องอยู่ร่วมกับจิตใจ ความสัมพันธ์ระหว่างกายกับใจจึงสำคัญมาก เมื่อกายเจ็บป่วยก็มักจะรบกวนจิตใจให้พลอยไม่สบายไปด้วย หรือเมื่อจิตใจไม่สบาย ก็ทำให้แสดงออกมาทางร่างกายเช่นกัน จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่กายก็ตาม ใจก็ตาม จะต้องได้รับการรักษาให้อยู่ในสภาพที่ดี โดยเฉพาะรักษาใจเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้ชีวิตมีความสุข และดำเนินไปได้อย่างราบรื่น

ธรรมสภาตระหนักว่าธรรมบรรยายเรื่องนี้มีเนื้อหาสาระเหมาะกับคนในยุคปัจจุบันพึงมีไว้ศึกษาเป็นคู่มือ จึงขออนุญาตจัดพิมพ์เผยแพร่แก่สาธารณชน ขอกราบนมัสการขอบพระคุณพระเดชพระคุณท่านเจ้าคุณพระพรหมคุณาภรณ์ เป็นอย่างสูง ที่เมตตาให้ธรรมสภาจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ออกเผยแพร่ เพื่อความเจริญแพร่หลายแห่งธรรมและความเจริญงอกงามแห่งปัญญา จักพึงเกิดแก่พุทธศาสนิกชนโดยทั่วกัน

ด้วยความสุจริต หวังดี

ธรรมสภาปรารถนาให้โลกพบกับความสงบสุข

อ นุ โ ม ท น า

คุณสุทธิรักษ์ สุขธรรม ในนามของสำนักพิมพ์ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม แจ้งขออนุญาตพิมพ์หนังสือธรรม ๔ เรื่อง คือ

๑. เล่าเรียน-ทำงานกันไป ชีวิตได้อะไร
๒. มองธรรมถูกทาง มีสุขทุกที่
๓. รักษาใจยามป่วยไข้
๔. คู่สร้าง-คู่สม

อาตมภาพขออนุโมทนาตามความประสงค์ เพราะเป็นการช่วยกันแผ่ขยายความรู้เข้าใจธรรม ให้อำนวยประโยชน์สุขแก่พหูชนตามคติแห่งพระพุทธจริยา

สิทธิในการพิมพ์เผยแพร่เฉพาะครั้ง สำหรับการพิมพ์ครั้งนี้ได้มอบให้เปล่าตามที่ได้ขออนุญาตเฉพาะกรณี เพื่อเพิ่มพูนธรรมทานบุญภาคี ให้ทวีขึ้นตามลำดับกาล

ขอกัลยาณธรรมในการร่วมกุศล จงอำนวยผลให้ธรรมแผ่ไพศาล เพื่อให้ประโยชน์สุขแห่งมหาชนขยายไพบูลย์อย่างยั่งยืนนาน

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

๘ มีนาคม ๒๕๕๐

สารบัญ

ธรรมกถาสำหรับผู้ป่วย

รักษาใจยามป่วยไข้

และ

ธรรมกถาสำหรับญาติของผู้ป่วย

รักษาใจยามรักษาคนไข้

ธรรมกถาสำหรับผู้ป่วย
รักษาใจยามป่วยไข้*

เราทั้งหลายที่เป็นพุทธศาสนิกชนนั้น นับถือพระรัตนตรัยเป็นที่เคารพบูชาสูงสุด พระรัตนตรัยนั้น ก็คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ ถ้ายึดเอาพระพุทธเจ้าเป็นหลัก พระพุทธเจ้าก็เป็นผู้ที่ได้ตรัสรู้ค้นพบพระธรรม เมื่อค้นพบแล้วรู้ความจริง ก็นำเอาธรรมนั้นมาสั่งสอนแก่ผู้อื่น ผู้ที่ปฏิบัติตามรวมกันเข้าก็เรียกว่าเป็นสงฆ์

พระพุทธเจ้าที่ทรงค้นพบพระธรรมนั้น ก็คือค้นพบความจริงเกี่ยวกับเรื่องโลกและชีวิตว่าเป็นอย่างไร พระพุทธเจ้านั้นทรงสนพระทัยเรื่องความสุขความทุกข์ของมนุษย์ และพระองค์ก็ใช้เวลามากมายในการค้นคว้าเรื่องนี้ เพื่อให้รู้ชัดว่า มนุษย์นั้นมีความสุขความทุกข์เกิดขึ้นอย่างไร ถ้ามีปัญหาคือความทุกข์เกิดขึ้น จะแก้ไขอย่างไร เรียกได้ว่า พระองค์เป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องชีวิต เพราะฉะนั้น พระองค์จึงสามารถในการที่จะแก้ปัญหาชีวิตของคนเรา และเราก็นับถือพระองค์ในแง่นี้เป็นสำคัญ

---

* บันทึกเสียงสำหรับคุณโยมยิ้น จันทรสกุล ในวันที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๓๑ เวลา ๒๐.๐๐ น.

ชีวิตของคนเรานั้น ประกอบด้วย *กาย* กับ ใจ มีสองส่วนเท่านั้น กายกับใจรวมเข้าเป็นชีวิตของเรา กายก็ตาม ใจก็ตาม จะต้องให้อยู่ในสภาพที่ดี ต้องรักษาไว้ให้มีสุขภาพดี จึงจะมีความสุข ชีวิตจึงจะดำเนินไปโดยราบรื่น

แต่คนเรานั้น จะให้เป็นไปตามที่ปรารถนาทุกอย่าง ก็เป็นไปไม่ได้ ร่างกายของเรานี้บางครั้งก็มีความเจ็บไข้ได้ป่วย ซึ่งอาจจะเป็นเพราะสาเหตุเนื่องจากการกระทบด้วยโรคภัยที่มาจากภายนอก หรือฤดูกาลผันแปรไป หรือถูกกระทบกระทั่งจากวัตถุสิ่งของที่แข็งกระด้าง แม้แต่หนามตำทำให้เกิดความเจ็บปวดขึ้น หรือว่าร่างกายนั้นอยู่ไปนาน ๆ เข้า ก็ทรุดโทรมไปตามกาลเวลา ร่างกายก็เจ็บไข้ได้ป่วย อันเป็นไปตามธรรมดา เรียกว่าเป็นลักษณะของสังขาร คือ สิ่งที่เกิดจากปัจจัยปรุงแต่ง ซึ่งไม่มีอยู่โดยตัวของมันเองแต่อาศัยสิ่งหลายๆ อย่างมาประชุมกันเข้า มารวมตัวกันเข้า

ร่างกายของเรานี้เกิดจากปัจจัยหลายอย่างมาประกอบกันเข้า ภาษาเก่าๆ เราเรียกว่า เกิดจากธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ มาประชุมกัน ธาตุเหล่านี้แต่ละอย่างก็เปลี่ยนแปลงไป ไม่เที่ยงแท้แน่นอนต่างก็ผันแปรไป เมื่อแต่ละอย่างผันแปรไป ก็เป็นธรรมดาที่ว่าจะเกิดการแปรปรวนขึ้นแก่ร่างกายที่เป็นของส่วนรวมนั้น ซึ่งเป็นที่ประชุมของธาตุทั้งหมด ร่างกายแปรปรวนไปก็เกิดการป่วยไข้ไม่สบาย นี้ก็เป็นด้านหนึ่ง

ทีนี้ ร่างกายนั้นก็ไม่ได้อยู่ลำพัง ต้องอยู่ร่วมกันกับจิตใจ จึงจะเกิดเป็นชีวิต จิตใจนั้นก็เช่นเดียวกัน ก็มีความเปลี่ยนแปลงไป

ต่างๆ จิตใจเปลี่ยนแปลงไป มีความคิดนึกต่างๆ นานา บางครั้งเกิดกิเลสขึ้นมา เช่น มีความโลภ ความโกรธ ความหลง ใจก็แปรปรวนไปตามกิเลสเหล่านั้น ยามโลภ ก็อยากจะได้โน่นได้นี่ ยามมีโทสะเกิดขึ้น ก็โกรธแค้นขุ่นเคืองใจหงุดหงิดกระทบกระทั่งต่างๆ ยามโมหะเกิดขึ้น ก็มีความลุ่มหลง มีความมัวเมาด้วยประการต่างๆ

ในทางตรงข้าม เวลาเกิดกุศลธรรม เกิดความดีงาม จิตใจเป็นบุญขึ้นมา ก็คิดนึกเรื่องดีๆ จิตใจก็งดงาม จิตใจก็ผ่องใสเบิกบาน สดชื่น เรียกว่ามีความสุข ในเวลานั้นก็จะมีคุณธรรมเช่นมีความเมตตา มีความกรุณาต่อคนอื่นๆ หรือมีศรัทธา เช่นมีศรัทธาในพระรัตนตรัย ศรัทธาในพระศาสนา ศรัทธาในบุญในกุศลเป็นต้น จิตใจก็เปลี่ยนแปลงแปรปรวนไปได้ต่างๆ

แต่ที่สัมพันธ์กันระหว่างกายกับใจ ก็คือว่า เมื่อกายเจ็บไข้ได้ป่วย ก็มักจะรบกวนทำให้จิตใจพลอยไม่สบายไปด้วย เพราะว่าร่างกายเจ็บปวด จิตใจก็มีความทุกข์ หรือว่าร่างกายนั้นไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชา เช่นร่างกายที่อ่อนแอเป็นต้น จิตใจก็หงุดหงิดเพราะไม่ได้อย่างใจ อันนี้เรียกว่า จิตใจกับร่างกายนั้นอาศัยซึ่งกันและกัน เมื่อร่างกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยไม่สบายไปด้วย

อีกด้านหนึ่ง เมื่อจิตใจไม่สบายมีความทุกข์ มีความหวาดระแวง มีความกลัว มีความกังวลใจ มีห่วงหน้าพะวงหลังต่างๆ มีความไม่สมปรารถนา ผิดหวัง ท้อแท้ใจต่างๆ ก็ทำให้แสดงออกมาทางร่างกาย เช่น หน้าตาไม่สดชื่น ผิวพรรณไม่ผ่องใส ยิ้มไม่ออก

ตลอดจนกระทั่งว่า เบื่อหน่ายอาหารเป็นต้น ไม่มีเรี่ยวแรง ไม่มีกำลัง เพราะว่าใจไม่มีกำลัง เมื่อไม่มีกำลังใจแล้ว ร่างกายก็พลอยไม่มีกำลัง อ่อนแรง อ่อนกำลังไปด้วย อันนี้ก็เป็นเรื่องของกายกับใจที่ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน

ในบางคราวนั้น ร่างกายก็เจ็บปวด ซึ่งเป็นเหตุการณ์สำคัญที่ว่า เวลานั้นความเจ็บปวดของร่างกายอาจจะทำให้จิตใจนี้พลอยไม่สบายไปด้วย ซึ่งทางภาษาพระท่านบอกว่า ถ้ากายไม่สบายเจ็บไข้แล้ว จิตใจไม่สบายไปด้วย ก็เรียกว่ากายป่วย ทำให้ใจป่วยไปด้วย

จะทำอย่างไรเมื่อร่างกายเจ็บป่วยแล้วจิตใจจะไม่แปรปรวนไปตาม พระพุทธเจ้านั้น ได้ทรงค้นคว้าเรื่องของชีวิตไว้มากมายแล้วหาทางที่จะช่วยให้คนทั้งหลายมีความสุข พระองค์เคยพบท่านที่ร่างกายไม่สบาย เจ็บไข้ได้ป่วย พระองค์เคยตรัสสอนว่า ให้ทำในใจ ตั้งใจไว้ว่า ***“ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย”*** การตั้งใจอย่างนี้ เรียกว่า มีสติ ทำให้จิตใจไม่ตกอยู่ในอำนาจครอบงำของความแปรปรวนในทางร่างกายนั้น เมื่อมีสติอยู่ก็รักษาใจไว้ได้

การรักษาใจนั้นเป็นเรื่องสำคัญ ในยามเจ็บไข้ได้ป่วยนี้ กายเป็นหน้าที่ของแพทย์ แพทย์ก็รักษาไป เราก็ปล่อยให้แพทย์ทำหน้าที่รักษากาย แต่ใจนั้นเป็นของเราเอง เราจะต้องรักษาใจของตนเอง เพราะฉะนั้น ก็แบ่งหน้าที่กัน ตอนนี้ ก็เท่ากับปลงใจบอกว่า “เอาละ ร่างกายของเรามันป่วยไปแล้ว ก็เป็นเรื่องของหมอ

เป็นเรื่องของนายแพทย์ นายแพทย์รักษาไป เราได้แต่ร่วมมือ ไม่ต้องเร่าร้อนกังวล เราจะรักษาแต่ใจของเราไว้"

รักษาใจไว้ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า อย่างที่พระองค์ตรัสไว้ ซึ่งได้ยกมาอ้างเมื่อกี้ ให้ตั้งใจว่า *"ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย"*

ถ้ายึดไว้อย่างนี้ สติอยู่ ก็ทำให้จิตใจนั้นไม่พลอยหงุดหงิด ไม่พลอยออดแอด ไม่พลอยแปรปรวนไปตามอาการทางร่างกาย

จริงอยู่ ก็เป็นธรรมดาที่ว่า ทุกขเวทนา ความเจ็บปวดต่างๆ ความอ่อนแรงอ่อนกำลังของร่างกายนั้นย่อมมีผลต่อจิตใจ แต่ถ้ารักษาจิตใจไว้ดีแล้วความเจ็บปวดนั้นก็มีแต่น้อย พระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้เสมอว่า ให้รักษาใจของตนเอง

การที่จะรักษาใจนั้น รักษาด้วยอะไร ก็รักษาด้วยสติ คือมีสติกำหนด อย่างน้อยดังที่กล่าวมาว่า ถ้ามีสติเอาใจยึดไว้กับคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า ถึงกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วย เพียงแค่นี้ก็ทำให้ใจหยุดยั้ง มีหลักมีที่ยึด แล้วจิตใจก็สบายขึ้น อาจจะนำมาเป็นคำภาวนาก็ได้ คือภาวนาไว้ในใจตลอดเวลาบอกว่า กายป่วย ใจไม่ป่วย ***ถึงกายจะป่วย แต่ใจไม่ป่วย*** ทำนองนี้ภาวนายึดไว้ บอกตัวเองอยู่เสมอ ใจก็จะไม่เลื่อนลอยเคว้งคว้างไป

การรักษาใจด้วยสตินั้น ก็คือว่า เอาจิตของเราไปผูกมัดไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ดีงาม ที่ไม่มีการปรุงแต่ง จิตของเรานี้ชอบปรุงแต่ง เมื่อร่างกายไม่สบาย จิตใจก็ปรุงแต่งไปตามความไม่สบายนั้น ทำให้มีความไม่สบายมากขึ้น หรือว่าจิตใจไปห่วงกังวลภายนอก ห่วง

กังวลเรื่องทางด้านครอบครัว ห่วงลูกหลาน ห่วงกังวลเรื่องข้าวของทรัพย์สินอะไรต่างๆ ที่ท่านเรียกว่าเป็นของนอกกาย ไม่ใช่ตัวของเรา

โดยเฉพาะลูกหลานนั้นก็มีหลักมีฐานของตนเอง ก็อยู่สบายกันแล้ว ตอนนี้ลูกหลานเหล่านั้น มีหน้าที่ที่จะมาเอาใจใส่ดูแลผู้เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ใช่หน้าที่ของผู้เจ็บป่วยที่จะไปห่วงกังวลต่อผู้ที่ยังมีร่างกายแข็งแรงดี ท่านเหล่านั้นสามารถรับผิดชอบตนเอง หรือช่วยเหลือกันเองได้ดีอยู่แล้ว จึงไม่ต้องเป็นห่วงเป็นกังวล

ตัวเองก็ไม่ต้องเป็นห่วงเช่นเดียวกัน เพราะถ้ารักษาใจไว้ได้อย่างเดียวแล้ว ก็เป็นการรักษาแก่นของชีวิตไว้ได้ เพราะว่าชีวิตของเรานั้นก็เป็นดังที่ได้กล่าวว่า มีกายกับใจสองอย่าง โบราณกล่าวไว้ว่า ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว กายนั้นรับใช้ใจ ใจเป็นแกนของชีวิต ถ้ารักษาใจไว้ได้แล้วก็นับว่าเป็นการรักษาส่วนประเสริฐของชีวิตไว้ได้

เพราะฉะนั้น ตอนนี้ก็รักษาแต่ใจของตนเองอย่างเดียว ถ้ารักษาใจได้แล้วก็ชื่อว่ารักษาแกนของชีวิตไว้ได้ และดังที่กล่าวมาในตอนนี้ ก็ต้องปลงใจได้ว่ากายนั้นเป็นเรื่องของแพทย์ เพราะฉะนั้น ไม่ต้องไปกังวลเรื่องกาย มาพิจารณาแต่รักษาจิตไว้

วิธีรักษาจิตนั้น ก็รักษาด้วยสติ ดังกล่าวมา ท่านเปรียบว่าสตินั้นเป็นเหมือนเชือก จะรักษาจิตไว้ให้อยู่กับที่ได้ ก็เอาเชือกนั้นผูกใจไว้ ใจนั้นมันดิ้นรน ชอบปรุงแต่ง คิดวุ่นวายฟุ้งซ่านไปกับอารมณ์ต่างๆ เหมือนกับลิง ลิงที่อยู่ไม่สุข กระโดดไปตามกิ่งไม้

จากต้นไม้นี้ไปต้นไม้โน้นเรื่อยไป พระพุทธเจ้าก็เลยสอนว่า ให้จับลิงคือจิตนี้ เอาเชือกผูกไว้กับหลัก

หลักคืออะไร หลักก็คือสิ่งที่ดีงาม ที่ไม่มีการปรุงแต่ง หรือถ้าปรุงแต่ง ก็ให้เป็นการปรุงแต่งแต่ในทางที่ดี เช่น เรื่องหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เรื่องบุญกุศล เป็นต้น เมื่อใจไปผูกไว้กับสิ่งนั้นแล้ว จิตก็อยู่กับที่ ก็ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เลื่อนลอย ไม่สับสนวุ่นวาย ถ้าจิตไม่ปรุงแต่งเหลวไหลแล้ว ก็จะหมดปัญหาไป

วิธีการรักษาใจที่จะไม่ให้ปรุงแต่ง ก็คือ อยู่กับอารมณ์ที่ดีงาม อยู่กับสิ่งที่ใจยึดถือ อย่างที่อาตมาได้กล่าวมา แม้แต่เอาคำสอนของพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับเรื่องการเจ็บไข้ได้ป่วยมาภาวนาว่า ถึงกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย หรือจะภาวนาสั้นๆ บอกว่า เจ็บไข้แต่กาย แต่ใจไม่เจ็บไข้ด้วย ป่วยแต่กาย ใจไม่ป่วย ภาวนาแค่นี้ จิตก็ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่มีการปรุงแต่ง

เมื่อไม่มีการปรุงแต่ง จิตก็ไม่ติดขัด ไม่ถูกบีบ จิตไม่ถูกบีบคั้น ก็ไม่มีความทุกข์ จะมีความปลอดโปร่งผ่องใส ไม่ถูกครอบงำด้วยทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น

นอกจากผูกจิตไว้กับสิ่งที่ดีงาม หรือคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างที่กล่าวมาแล้ว ก็คือการที่ว่าให้จิตนั้นไม่มีกังวลกับสิ่งต่างๆ ไม่ปล่อยใจให้ล่องลอยไปกับความคิดนึกทั้งหลาย หรือความห่วงกังวลภายนอก รักษาใจให้อยู่ภายใน ถ้าไม่รักษาใจไว้กับคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือคำภาวนาอย่างที่ว่าเมื่อกี้ ก็อาจจะเอาคำภาวนาอื่นๆ มาว่า เช่น เอาคำว่า *พุทโธ* มา

คำว่า "พุทโธ" นี้ เป็นคำดีงาม เป็นพระนามหรือชื่อของพระพุทธเจ้า เมื่อเอามาเป็นอารมณ์สำหรับให้จิตใจยึดเหนี่ยวแล้วจิตใจก็จะได้ไม่ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป แล้วจิตใจนี้ก็จะเป็นจิตใจที่ดีงามผ่องใส เพราะว่าพระนามของพระพุทธเจ้านั้น เป็นพระนามของผู้บริสุทธิ์ เป็นพระนามที่แสดงถึงปัญญา ความรู้ ความเข้าใจความตื่น และความเบิกบาน

คำว่า "พุทโธ" นั้น แปลว่า รู้ ตื่น เบิกบาน พระพุทธเจ้านั้นทรงรู้ความจริงของสิ่งทั้งหลาย รู้สังขาร รู้โลกและชีวิตนี้ตามความเป็นจริง มีปัญญาที่จะแก้ทุกข์ให้กับคนทั้งหลาย เมื่อรู้แล้วพระองค์ก็ตื่น ตื่นจากความหลับไหลต่างๆ ไม่มีความลุ่มหลงมัวเมายึดติดในสิ่งทั้งหลาย เมื่อตื่นขึ้นมาแล้วไม่มีความลุ่มหลงมัวเมา ก็มีแต่ความเบิกบาน เมื่อเบิกบานก็มีความสุข จิตใจปลอดโปร่งในความสุข จึงเป็นแบบอย่างให้แก่เราทั้งหลายว่า เราทั้งหลายจะต้องมีความรู้เข้าใจสังขารตามความเป็นจริง จะต้องมีความตื่น ไม่หลงไหลในสิ่งต่างๆ ไม่ยึดติดถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย แล้วก็มีความเบิกบานใจ ปลอดโปร่งใจ เอาอันนี้ไว้เป็นคติเตือนใจ แล้วต่อจากนั้นก็ภาวนาคำว่า พุทโธ ว่า *พุท* แล้วก็ว่า *โธ*

ถ้ากำหนดลมหายใจได้ ก็สามารถที่จะว่ากำกับลงไปกับลมหายใจ เวลาหายใจเข้าก็ว่า *พุท* เวลาหายใจออกก็ว่า *โธ* หรือไม่กำกับอยู่กับลมหายใจก็ว่าไปเรื่อยๆ นึกในใจว่า พุท-โธ เป็นจังหวะๆ ไป

เมื่อจิตผูกรวมอยู่ในคำว่าพุทโธ ก็ไม่ฟุ้งซ่านและไม่มีการปรุงแต่ง เมื่อไม่ฟุ้งซ่านปรุงแต่ง จิตก็อยู่เป็นหลัก เมื่อจิตอยู่เป็นหลัก

มีความสงบมั่นคงแน่วแน่ ก็ไม่เป็นจิตที่เศร้าหมอง แต่จะมีความเบิกบาน จะมีความผ่องใส ก็มีความสุข แล้วอย่างนี้ก็จะถือได้ว่าเป็นการปฏิบัติตามหลักที่ว่า จิตใจไม่ป่วย นี้ก็เป็นวิธีการต่างๆ ในการที่จะรักษาจิตใจ

อาตมากล่าวไว้นี้ก็เป็นตัวอย่างเรื่องหนึ่ง ในการที่จะรักษาจิตด้วยสติ โดยเอาสติเป็นเชือกผูกจิตไว้กับอารมณ์ เช่นคำว่าพุทโธเป็นต้น จิตใจจะได้มีหลัก ไม่ฟุ้งซ่านเลื่อนลอย มีความสงบเบิกบานผ่องใส ดังที่กล่าวมา

อาตมาขอส่งเสริมกำลังใจ ให้โยมมีจิตใจที่สงบ มีจิตใจที่แน่วแน่ผูกรวมอยู่กับคำว่า ***ถึงกายจะป่วย แต่ใจไม่ป่วย*** หรือผูกพันกำหนดแน่วแน่อยู่กับคำภาวนาว่า ***พุทโธ*** แล้วก็ให้มีจิตใจเบิกบานผ่องใสอยู่ตลอดเวลา

วันนี้อาตมาก็เอาใจช่วย ขอให้โยมมีความเบิกบานผ่องใสตลอดกาล ทุกเวลา เทอญฯ

ธรรมกถาสำหรับญาติของผู้ป่วย

ธรรมกถา

สำหรับ

ญาติของผู้ป่วย*

ขออนุโมทนา ในการที่อาจารย์ได้นิมนต์อาตมาทั้งสองในนามของพระสงฆ์ มารับสังฆทาน ซึ่งอาจารย์ได้จัดถวายร่วมกับญาติพี่น้อง เป็นการทำบุญแทนคุณพ่อ ในขณะที่ท่านเจ็บไข้ได้ป่วย โดยมีความระลึกถึงท่าน มีจิตใจที่รักและมีความผูกพันต่อท่าน หวังจะให้ท่านหายจากความเจ็บป่วยนี้

ในฐานะที่เป็นพุทธศาสนิกชน สิ่งที่จะเป็นเครื่องบำรุงจิตใจที่สำคัญ ก็คือการทำบุญ การที่ได้มาใกล้ชิดพระรัตนตรัย ได้อาศัยอานุภาพบุญกุศล และอาศัยพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ เป็นเครื่องอภิบาลรักษา

ในยามเจ็บไข้ได้ป่วย ซึ่งเป็นเวลาที่สำคัญนี้ เรื่องของจิตใจก็สำคัญมาก ทั้งจิตใจของผู้ป่วยและจิตใจของญาติ ตลอดจนท่านที่

---

* คำอนุโมทนา ในโอกาสที่ลูกหลานของคุณโยมยิ้น จันทรสกุล ถวายสังฆทาน ณ ห้อง ๘๑๔ ตึก ๘๔ ปี โรงพยาบาลศิริราช วันอาทิตย์ที่ ๒๗ ธันวาคม ๒๕๓๑ เวลา ๑๓.๓๐ น.

มีความเคารพนับถือ ซึ่งพากันห่วงใย การรักษานั้นก็ต้องรักษาทั้งสองอย่าง คือทั้งกายและใจ

ส่วนที่เป็นโรคอย่างแท้จริง ก็คือด้านร่างกาย แต่ในเวลาที่ร่างกายเป็นโรคนั้น จิตใจก็มักพลอยป่วยไปด้วย คือ จิตใจอาจจะอ่อนแอลง หรือแปรปรวนไป เพราะทุกขเวทนา หรือความอ่อนแอของร่างกายนั้น จึงมีพุทธพจน์ที่ตรัสสอนไว้ ให้ตั้งจิตตั้งใจว่า *ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย* พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้อย่างนี้ เพื่อให้ส่วนหนึ่งแห่งชีวิตของเรายังคงความเข้มแข็งไว้ได้ แล้วใจก็จะช่วยร่างกายด้วย

ถ้าหากว่าใจพลอยป่วยไปด้วยกับกาย ก็จะทำให้ความป่วยหรือความเจ็บนั้น ทับทวีขึ้นซ้ำเติมตัวเอง แต่ถ้ากายป่วยเป็นเพียงส่วนหนึ่ง ใจไม่ป่วยไปด้วย ใจนั้นจะกลับมาเป็นส่วนช่วยดึงไว้ช่วยอุ้มชูค้ำประคับประคองกายไว้ ยิ่งถ้ามีกำลังใจเข้มแข็งก็กลับมาช่วยให้ร่างกายนี้แข็งแรงขึ้น

เราจะเห็นว่า ในเวลาที่เจ็บไข้ได้ป่วยนี้ คนไข้จะต้องการกำลังใจมาก ถ้าไม่สามารถจะมีกำลังใจด้วยตนเองก็ต้องอาศัยผู้อื่นมาช่วย ผู้ที่จะช่วยให้กำลังใจได้มากก็คือญาติพี่น้อง คนใกล้ชิดทั้งหลาย เพราะฉะนั้น ทางพระหรือทางธรรมจึงได้สอนผู้ที่ใกล้ชิดให้มาให้กำลังใจแก่ผู้ที่เจ็บไข้ได้ป่วย

ข้อสำคัญก็คือว่า ผู้ที่เป็นญาติของท่านผู้ที่เจ็บไข้ได้ป่วยนั้นมีความรัก มีความห่วงใยต่อท่านผู้เจ็บไข้ เมื่อเป็นอย่างนี้ จิตใจของผู้ใกล้ชิดที่เป็นญาตินั้น บางทีก็พลอยป่วยไปด้วย พลอยไม่

สบายไปด้วย เลยไม่สามารถจะไปให้กำลังใจแก่ท่านที่เจ็บป่วย อันนี้ก็เป็นเรื่องที่สำคัญ จึงจะต้องมีวิธีการที่จะทำให้จิตใจเข้มแข็ง ให้จิตใจสบาย

เมื่อจิตใจของเรา ที่เป็นญาติ เป็นผู้ที่ใกล้ชิดที่หวังดีนี้เข้มแข็งสบายดี ก็จะได้เป็นเครื่องช่วยให้ท่านผู้เจ็บป่วยนั้น พลอยมีความเข้มแข็งยิ่งขึ้นด้วย ในยามเช่นนี้การวางจิตใจจึงเป็นเรื่องสำคัญ

เรื่องการรักษาทางด้านร่างกายนั้นก็เป็นภาระของแพทย์ ที่จะพยายามจัดการแก้ไขไปตามวิชาการตามหลักของการรักษา แต่ทางด้านญาติของผู้ป่วย ต้องถือด้านจิตใจนี้เป็นเรื่องสำคัญ นอกจากการที่จะคอยเอื้ออำนวยให้ความสะดวก และการดูแลทั่วๆ ไปแล้ว สิ่งที่ควรทำก็คือ การรักษาทั้งจิตใจของตนเองและจิตใจของผู้ป่วยให้เป็นจิตใจที่เข้มแข็ง

ในด้านจิตใจของตนเอง ก็ควรให้มีความปลอดโปร่ง สบายใจ อย่างน้อยก็มีความสบายใจว่า เมื่อท่านผู้เป็นที่รักของเราป่วยไข้ เราก็ไม่ได้ทอดทิ้งท่าน แต่เราได้เอาใจใส่ดูแลรักษาอย่างเต็มที่ เมื่อได้ทำหน้าที่ของเราอย่างเต็มที่แล้ว ก็สบายใจได้ประการหนึ่งแล้วว่า เราได้ทำหน้าที่ของตนเองอย่างดีที่สุด

เมื่อได้ทำหน้าที่ของตนเองแล้ว ก็มีความสบายใจขึ้นมา ความเข้มแข็งที่เกิดจากความสบายใจนั้น ก็จะมาคอยช่วย คอยเสริม คอยให้กำลังใจ ไม่ว่าท่านผู้เจ็บป่วยจะรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม

คนเรานั้น เรื่องจิตใจเราทราบไม่ได้ บางทีรู้ในทางประสาทสัมผัสไม่ได้ แต่มีความซึมซาบอยู่ภายใน แม้แต่คนที่ไม่รู้ตัวแล้วในบางระดับก็ยังมีการฝันบ้าง ยังมีความรู้สึกรับรู้เล็กๆ น้อยๆ บางทีเป็นความละเอียดอ่อนในทางการรับสัมผัสต่างๆ ในทางประสาท ในทางจิตใจ จึงอาจจะได้รับรัศมีแห่งความสุขสบายใจ ทำให้มีกำลังใจขึ้นมาอย่างน้อยก็ทำให้ไม่มีห่วงมีกังวล ใจก็จะเข้มแข็งขึ้น ความปลอดโปร่ง ความสบายใจ จิตใจที่ผ่องใสเบิกบานนั้น เป็นสิ่งที่ดีงาม

คนเรานั้นเรื่องจิตใจเป็นสิ่งสำคัญอย่างที่ได้กล่าวมาแล้ว การที่ลูกๆ หลานๆ ผู้ที่ใกล้ชิดมาคอยเอาใจใส่ดูแล ถึงกับได้สละการงาน อะไรต่างๆ มา ก็เพราะจิตใจที่มีความรักกัน มีความห่วงใยกันนี่แหละ แต่ในเวลาเดียวกันนั้นเอง เพราะความรักและความห่วงใยกันนี่แหละ ก็อาจจะทำให้จิตใจของเรานี้ กลายเป็นจิตใจที่มีความเร่าร้อนกระวนกระวายไปได้เหมือนกัน สิ่งที่ดีนั้น บางทีก็กลับเป็นปัจจัยให้เกิดความทุกข์ อย่างที่ทางพระท่านบอกว่า ความรักทำให้เกิดความทุกข์ เพราะว่าเมื่อรักแล้วมีความผูกพัน ก็ทำให้มีความกระทบกระเทือนเกิดขึ้นได้ง่าย

ทีนี้ ทำอย่างไรจะให้มีความรักด้วย และก็ไม่มีทุกข์ด้วย ก็ต้องเป็นความรักที่ประคับประคองทำใจอย่างถูกต้อง เมื่อทำได้ถูกต้องแล้วก็จะได้ส่วนที่ดี เอาแต่ส่วนที่ดีไว้ ให้มีแต่ส่วนที่เป็นความดีงามและความสุข ความรักนั้นก็จะเป็นเครื่องช่วยให้เกิดความผูกพัน แล้วก็ทำให้มาเอาใจใส่ดูแลกัน แล้วทีนี้ความรักที่เรา

ประคับประคองไว้ดี ก็จะทำให้จิตใจปลอดโปร่งผ่องใส เป็นไปในแง่ที่ทำให้เกิดกำลังในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

ฉะนั้น จึงควรพิจารณาทำใจอย่างที่กล่าวเมื่อกี้ว่า เราได้ทำหน้าที่ของเราถูกต้องหรือไม่ สำรวจตัวเอง เมื่อทำหน้าที่ถูกต้องแล้วก็พึงสบายใจในขั้นที่หนึ่ง

ต่อแต่นั้นก็มองในแง่ที่ว่า การที่จะไม่สบายใจหรือมีความรู้สึกทุกข์โศกอะไรนี้ ไม่สามารถช่วยท่านผู้ที่เจ็บไข้นอนป่วยอยู่ได้ สิ่งที่จะช่วยได้ก็คือขวัญหรือกำลังใจที่ดีและความปลอดโปร่งเบิกบานผ่องใส

แม้แต่ในส่วนของตัวเราเอง การที่จะคิดอะไรได้ปลอดโปร่งคล่องแคล่ว ก็ต้องมีจิตใจที่สบายสงบด้วย ถ้ามีความกระวนกระวาย เช่นความกระสับกระส่ายทางกายก็ตาม ทางใจก็ตาม ก็จะทำให้คิดอะไรไม่คล่อง และก็จะทำอะไรไม่ถูกต้องด้วย ถ้าจะทำให้ได้ผลดีก็ต้องมีจิตใจที่สงบและเข้มแข็งปลอดโปร่ง มีความเบิกบานผ่องใส จึงจะทำให้เกิดเป็นผลดี

เพราะฉะนั้น หลักการสำคัญก็คือ ให้ส่วนที่ดีนำมาซึ่งส่วนที่ดียิ่งๆ ขึ้นไป คือความรักที่มีต่อคุณพ่อที่เจ็บไข้ได้ป่วยนั้น เป็นส่วนที่ดีอยู่แล้ว จึงควรให้เกิดความเบิกบานผ่องใสของจิตใจ แล้วก็เอาจิตใจที่ดีงามนี้ มาคิดไตร่ตรองพิจารณาในการที่จะคิดแก้ไขสถานการณ์ ในการที่จะจัดการดูแลเอาใจใส่ดำเนินการรักษาต่างๆ ตลอดจนทำสภาพจิตใจของตนให้เป็นจิตใจที่จะช่วยเสริมให้จิตของท่านผู้ป่วยได้มีความสบายใจ

สมมติว่า ท่านผู้ป่วยได้ทราบถึงลูกหลานที่กำลังห้อมล้อมเอาใจใส่คอยห่วงใยท่านอยู่ ท่านก็จะรู้สึกว่าลูกหลานรักท่าน และท่านก็จะมีกำลังใจพร้อมกับมีความสุขขึ้นมาส่วนหนึ่ง ในเวลาเดียวกัน ถ้าลูกหลานทั้งหมดนั้นมีจิตใจที่สบาย ท่านก็จะไม่ต้องห่วงกังวล ก็จะเป็นเครื่องช่วยให้จิตใจของท่านสบายด้วย เมื่อท่านมีจิตใจที่สบาย มีกำลังใจที่เข้มแข็ง ก็จะเป็นเครื่องช่วยในการรักษาร่างกายของท่านอีกด้วย

โดยเฉพาะในตอนนี้ นอกจากจะพยายามทำใจ หรือคิดพิจารณาไตร่ตรองให้จิตใจเข้มแข็งแล้ว ก็ยังได้อาศัยอานุภาพของบุญกุศลและพระรัตนตรัยช่วยเหลืออีกด้วย กล่าวคือ ในขณะนี้เราไม่ใช่อยู่เฉพาะตัวลำพังจิตใจผู้เดียวเท่านั้น แต่ยังมีอานุภาพของบุญกุศลช่วยหล่อเลี้ยงด้วย อาจารย์และคุณพี่ และญาติทุกคนมีความห่วงใยรักในคุณพ่อ และก็ได้ทำบุญแทนคุณพ่อแล้ว จึงขอให้อานิสงส์อานุภาพของบุญกุศลที่ได้ทำนี้ จงเป็นเครื่องช่วยเสริมกำลังใจของท่านด้วย โดยเฉพาะขอให้ทุกท่านตั้งใจ รวมจิตไปที่ตัวคุณพ่อ ขอให้อานุภาพแห่งบุญนี้ เป็นเครื่องบำรุงหล่อเลี้ยงรักษาตัวท่าน

เมื่อมีการทำบุญ ก็จะมีการที่ได้บูชาเคารพพระรัตนตรัย พระรัตนตรัยนั้น เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวที่ลึกซึ้งที่สุดในทางจิตใจ เมื่อเราเข้าถึงพระรัตนตรัยแล้ว จิตใจก็จะมีความเข้มแข็ง มีกำลัง มีความสงบ มีความร่มเย็นเกิดขึ้น ก็ขอให้ความร่มเย็นนี้ เป็นบรรยากาศที่แวดล้อมหมู่ญาติทั้งหมดพร้อมทั้งคุณพ่อ ช่วยประคับประคอง

หล่อเลี้ยงให้ท่านฟื้นขึ้นมา โดยมีความเข้มแข็งทั้งในทางกายและทางจิตใจ

ในโอกาสนี้ อาตมาขออนุโมทนาอาจารย์ พร้อมทั้งคุณพี่และญาติทั้งปวง ที่ได้ทำบุญถวายสังฆทานแด่พระสงฆ์ ซึ่งเป็นเครื่องที่จะทำให้เกิดความดีงามแห่งจิตใจ หล่อเลี้ยงจิตใจให้เกิดความสดชื่นผ่องใส มีความสุข มีความปลอดโปร่งเบิกบาน และมีความสงบ ก็ขอให้จิตใจที่เบิกบาน มีความเย็น มีความสงบนี้ นำมาซึ่งผลอันเป็นสิริมงคล คือความสุข และความฟื้นฟู พรั่งพร้อมด้วยสุขภาพทั้งกายและใจต่อไป

ต่อแต่นี้ไป ขอเชิญรับพรและขอให้เอาใจช่วยคุณพ่อ ขอให้ท่านได้อนุโมทนารับทราบ และขอให้ทุกท่านได้ช่วยกันสร้างบรรยากาศแห่งความสงบ ความแช่มชื่นเบิกบานผ่องใสยิ่งๆ ขึ้นไป

รักษาใจยามรักษาคนไข้

รักษาใจยามรักษาคนไข้*

คราวนี้ก็มาคำนึงถึงว่า ท่านที่มากันนี้เป็นบุคลากรในโรงพยาบาล ทำงานเกี่ยวกับคนเจ็บไข้ และการรักษาพยาบาล เรียกง่ายๆ ว่า เป็นงานบริการสังคม แต่งานบริการสังคมนั้นมีหลายอย่าง บางอย่างก็เป็นเรื่องที่เพิ่มความสนุกสนาน ซึ่งอาจจะมีกิจกรรมในรูปแบบต่างๆ ที่รื่นเริงบันเทิงใจ แต่งานของท่านที่อยู่ในโรงพยาบาลนั้นมีลักษณะพิเศษ เป็นงานบริการสังคมสำหรับคนที่เรียกได้ว่ามีความทุกข์ คือเป็นคนเจ็บไข้ได้ป่วย ซึ่งเป็นคนที่มีความแปรปรวนของสภาพร่างกาย คือร่างกายไม่ปกติ

คนไข้ก็น่าเห็นใจ

เป็นธรรมดาของคนเราที่ร่างกายและจิตใจย่อมอาศัยซึ่งกันและกัน เวลาใดร่างกายแปรปรวนไปก็จะพาให้จิตใจแปรปรวนไปด้วย จึงเห็นได้ว่าคนที่เจ็บไข้ได้ป่วยทางกายนั้นใจก็มักจะไม่ค่อยดี คือจะเป็นคนหงุดหงิดง่าย หรือยิ่งกว่าหงุดหงิดก็คือว่าความเจ็บป่วยอาจจะทำให้เขาเกิดความรู้สึกเป็นทุกข์ต่างๆ เช่น ความเศร้าใจ และความหวาดกลัว เช่นนึกถึงว่าโรคของตนจะเป็นอันตรายถึงชีวิตหรือไม่ อย่างนี้เป็นต้น

---

* บรรยายแก่บุคลากร ร.พ.สุโขทัย ประมาณ ๖๐ คน ในโครงการพัฒนาตนและศึกษาดูงานโรงพยาบาลสุโขทัย ซึ่งไปฟังธรรมกถา ที่สถานพำนักสงฆ์สายใจธรรม เมื่อวันที่ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๓๗

เมื่อหวาดกลัวก็ยิ่งเพิ่มความรู้สึกที่ไม่ดีทางจิตใจเข้ามาอีก อาจจะมีความเป็นห่วงเป็นใย จิตใจนึกไปถึงญาติพี่น้องและเงินทองทรัพย์สมบัติ โดยเฉพาะคนในครอบครัวที่ต้องดูแลรับผิดชอบ ไม่รู้ว่าจะเป็นอย่างไรต่อไป เมื่อเกิดความห่วงใยขึ้นมา สภาพจิตใจก็ยิ่งไม่ดีใหญ่ นึกไปสารพัด

ยิ่งคิดไปก็ยิ่งเสียกำลังใจ นึกถึงคนอื่นก็ห่วงใย นึกถึงตัวเองก็หวาดกลัวแล้วก็เศร้า บางคนก็ท้อแท้สิ้นหวัง ความหงุดหงิดก็ตาม ความหวาดกลัว ความห่วงใย หรือความท้อแท้หมดกำลังใจก็ตาม อะไรต่างๆ เหล่านี้ ล้วนแต่เป็นสภาพจิตที่ไม่ดีทั้งนั้น แสดงว่าเป็นผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ ไม่เฉพาะทางกายเท่านั้น แต่ต้องการความช่วยเหลือทางใจด้วย

ทางกายนั้นเราเห็นชัด เพราะเขาป่วยมาก็ต้องมีปัญหาอย่างใดอย่างหนึ่ง เวลาบอกโรคเขาก็บอกแต่เรื่องทางกาย ส่วนทางใจนั้นเขาไม่ได้บอก เมื่อเขาไม่ได้บอกเราก็ต้องสังเกตพิจารณาหรือคาดหมายเอาเอง แต่โดยทั่วไปก็พูดได้ว่าเขาจะมีสภาพจิตใจที่ไม่สบายด้วย รวมความว่าเขาต้องการความช่วยเหลือ เขามีความทุกข์มา เราทำอย่างไรจะช่วยแก้ไขให้เขาได้ทั้งทางกายและทางใจ

เวลาเรารักษาพยาบาล ก็มักจะเน้นแต่เรื่องทางร่างกาย เพราะสิ่งที่ผู้ป่วยบอกก็คือเรื่องเจ็บป่วยทางกาย ว่าปวดหัว ตัวร้อน เป็นโรค ท้องเสีย ตลอดจนโรคของอวัยวะภายใน เช่น โรคปอด โรคหัวใจ โรคตับ กระเพาะ ลำไส้ สารพัด แม้แต่โรคร้ายอย่างมะเร็ง ก็เป็นเรื่องทางกาย แต่ทางใจเขาก็ต้องการความช่วยเหลือ

ด้วย เพราะฉะนั้นท่านที่อยู่ในโรงพยาบาล ต้องเตรียมใจไว้เลยว่า จะรักษาคนป่วยคนไข้ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ไม่ใช่รักษากายอย่างเดียว

คนรักษาคนไข้ก็น่าเห็นใจ

ทีนี้ก็มีปัญหาว่า ถ้ามองในแง่ของเราที่มาทำงานด้านนี้ เมื่อมาพบกับอารมณ์ที่ไม่น่าชื่นชม ที่เรียกเป็นภาษาพระว่า *อนิฏฐารมณ์* (อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา) จะทำอย่างไร

ธรรมดาคนเราย่อมชอบอารมณ์ที่ดี อารมณ์ก็คือสิ่งที่เราได้พบปะเจอะเจอ ได้เห็น ได้ยิน ได้ฟัง ตลอดจนความรู้สึกนึกคิด เวลาใดเราได้ประสบอารมณ์ที่สบายหูสบายตาเราก็มีความสุข เราจึงปรารถนาอารมณ์อย่างนั้น คนทั้งหลายก็อยู่ในสังคมเหมือนกัน ไม่ใช่ใครมาพิเศษ เราอยู่ในสังคมเราก็ต้องการอย่างนี้ แต่เมื่อมาอยู่ในโรงพยาบาล เรากลับพบสิ่งที่ไม่น่าชื่นชม อารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนา สิ่งที่ไม่น่าดูไม่น่าฟัง ได้ยินแต่เรื่องความเจ็บไข้ได้ป่วย เห็นแต่ภาพคนเจ็บปวดโอดโอย หน้าตาไม่ดี ไม่สบายทั้งนั้น

พอเป็นอย่างนั้น ก็เป็นธรรมดาของคนทั่วไปว่า เมื่อได้รับอารมณ์ที่ไม่ดีแล้ว เราก็มักจะมีความรู้สึกเป็นปฏิกิริยาตอบโต้ เมื่ออารมณ์ที่เข้ามาเป็นส่วนที่ไม่น่าปรารถนา ไม่ถูกตา ไม่ถูกหู ไม่ถูกใจ เรียกว่าเป็นอารมณ์ที่นำมาซึ่งทุกขเวทนา พอเป็นทุกขเวทนาก็เป็นธรรมดาว่าเราจะเกิดความรู้สึกตอบสนองที่ไม่ดี คือความไม่ชอบใจ หรือเกลียดชังรังเกียจ ไม่อยากพบไม่อยากเจอ ถ้าหากเราไม่ได้ตั้งใจเตรียมใจ ปล่อยไปตามความรู้สึก ก็ชวนให้

เราพลอยใจไม่สบายไปด้วย ต่อจากนั้นก็อาจจะทำให้ใจเราหงุดหงิดไปได้

ดังนั้น คนที่ทำงานในโรงพยาบาลจึงเป็นคนที่น่าเห็นใจอย่างยิ่ง และไม่ใช่เฉพาะพบอารมณ์ที่ไม่สบายตาไม่สบายหูเท่านั้น งานที่ทำก็อาจจะกดดันด้วย ตัวเองก็งานหนักอยู่แล้ว เรื่องเยอะแยะ อย่างเช่นเป็นพยาบาลนี่ คล้ายเป็นคนกลาง อยู่ระหว่างฝ่ายที่ให้การรักษาด้วยกันเช่นคุณหมอ กับฝ่ายคนไข้ อยู่กลางระหว่างล่างกับบน ต้องถูกกระทบรอบด้าน มองในแง่หนึ่งเหมือนถูกทั้งกดทั้งดัน ก็ยิ่งทำให้เกิดความอัดแรงขึ้นในใจ

งานก็เร่งร้อน คนโน้นก็จะเอาอย่างโน้น คนนี้ก็จะเอาอย่างนี้ คนไข้นี้มาก็มีปัญหา คนไข้นั้นมาก็เรื่องรีบด่วน แต่ละรายก็เรียกร้องมากอยากจะได้ตามใจของเขา บางทีก็รู้สึกว่าเป็นอารมณ์ที่แทบสุดแสนจะทนทาน

ด้วยเหตุนี้ จึงเป็นธรรมดาถ้าเราจะเห็นท่านที่เป็นบุคลากรเช่นพยาบาลจะต้องมีหน้าตาไม่สบายบ้าง เพราะกระทบอารมณ์ที่มาจากทุกทิศรอบตัว นับว่าน่าเห็นใจ แต่อย่างไรก็ตาม ก็เป็นหน้าที่ซึ่งเราก็อยากจะทำให้ดีที่สุด เราจึงมาหาทางกันว่าเราจะทำงานอย่างไรให้ได้ผลดีที่สุด

ผลนั้นก็เกิดจากการรักษาพยาบาลซึ่งมีจุดเป้าหมายอยู่ที่คนไข้ คือทำอย่างไรจะให้คนไข้ได้รับการรักษาพยาบาลอย่างได้ผลอย่างน้อยด้านแรกก็คือความเจ็บป่วยทางร่างกายของเขา แต่ถ้าจะให้ได้ผลดีที่สุด ก็ต้องให้ได้ผลทางจิตใจด้วย

ทุนทางใจที่ทำให้รักษาคนไข้ครบทั้งคน

เป็นอันว่า ถ้าจะให้การทำงานทำหน้าที่ของเราได้ผลดี การรักษาพยาบาลจะต้องทำทั้งสองด้าน คือทั้งทางกายและทางใจ พอเรา *เตรียมใจ* ของเราไว้รับทั้งสองด้าน ใจเราจะมีความพร้อมดีขึ้น การทำงานของเราจะดีขึ้นทันทีเป็นอัตโนมัติ แต่การเตรียมใจเท่านี้ยังไม่พอ จะต้องมีการ *ทำใจ* ด้วย ทำใจอย่างไรจึงจะได้ผล

ก่อนที่จะทำใจ ถ้ามี *ทุนในใจ* ดีอยู่แล้ว ก็ช่วยได้มาก ทุนเดิมก็คือ ความรักวิชาชีพ รักวิชาชีพก็ยังกว้างเกินไป ต้องรักงานของตน คือ รักงานแพทย์ รักงานพยาบาล รักงานรักษาคนไข้

ที่ว่ารักงานรักษาคนไข้ก็คือ รักงานช่วยคน อยากจะช่วยคนไข้ให้หายโรค ถ้ามีความรู้สึกนี้เป็นทุนเดิม ความรู้สึกที่อยากช่วยคนอย่างเต็มที่นั้นจะเป็นเกราะป้องกันตัว และเป็นภูมิคุ้มกันที่ช่วยไว้ ถึงจะกระทบอารมณ์ต่างๆ ก็หวั่นไหวยากขึ้น

แต่การที่จะมีความรักงานช่วยคนรักษาคนอย่างนี้ บางทีก็เป็นเรื่องที่ยาก เพราะจะต้องเกิดมีมาแต่เดิม

เหมือนอย่างบางคนที่มาเข้าสู่อาชีพนี้ก็เพราะรักงานแบบนี้ เห็นคนแล้วอยากจะช่วย เป็นมานานแล้ว ตั้งแต่ยังไม่มาเรียนก็อยากทำงานนี้ อยากจะมาช่วยคนรักษาคนให้หายโรค เห็นคนไข้แล้วอยากจะเข้ามาแก้ไขและช่วยเหลือ ถ้าจิตใจแบบนี้มีอยู่ ก็เรียกว่ารักงานรักอาชีพนี้ด้วยสภาพจิตใจเดิมโดยตรง อันนี้เป็นทุนใจที่ดีทางพระเรียกว่ามี *ฉันทะ*

- ๑ -

ข้างนอก ก็มองออกไปให้ถูกต้อง

รักษาคนไข้พร้อมกับรักษาใจของตน

จะมีทุนหรือไม่มีทุนก็ตาม คราวนี้ก็มาถึงการทำใจเมื่ออยู่ในสถานการณ์ ว่าทำอย่างไรจะทำงานนี้ให้ได้ผล นอกจากได้ผลต่อคนไข้ ทั้งทางกายทางใจ และผลต่อกิจการของโรงพยาบาลเป็นต้นแล้ว ก็คือจิตใจของตัวเองก็เป็นสุขด้วย อย่างที่พูดว่า *งานก็ได้ผล ตัวคนก็เป็นสุข* อย่างน้อยก็ให้มีทุกข์น้อย จะทำอย่างไรดี ก็คือต้องทำใจ ซึ่งมีวิธีการหลายอย่าง

วิธีที่ ๑ จะขอพูดถึงประสบการณ์ของบางคน ที่มองโลกแบบทำใจให้สนุก คือมองเห็นหรือนึกถึงอะไรใจก็สนุกไปหมด ไม่ว่าจะเห็นเรื่องราวงานการอะไรๆ ที่มาในรูปแบบต่างๆ หรือเห็นคนผ่านเข้ามาหน้าบึ้งหน้างอ ได้ตามใจบ้างไม่ได้ตามใจบ้าง อะไรต่างๆ ได้เห็นคนแปลกๆ ได้พบสิ่งแตกต่างหลากหลาย เห็นแล้วนึกสนุกไปหมด

อาตมานึกถึงเพื่อนคนหนึ่งเมื่อสมัย ๓๐ กว่าปีมาแล้ว เรียนอยู่ที่ตึกข้างท่าพระจันทร์ ซึ่งเป็นถิ่นที่คนเดินมาก ท่านผู้นี้เวลาว่างจากเรียนก็มองไปที่ท่าพระจันทร์ เห็นคนเดินผ่านไปผ่านมาก็นั่ง

หัวเราะ อาตมาก็ถามว่าทำไมท่านนั่งหัวเราะ ท่านก็บอกว่าคนที่เดินไปมากันนี่มีอะไรต่างๆ แปลกๆ กันไป คนนั้นเดินอย่างนั้น คนนี้เดินอย่างนี้ คนนั้นแต่งตัวอย่างนี้ คนนี้แต่งตัวอย่างนั้น พอเห็นแล้วก็ขำ ท่านผู้นี้เรียนเก่งด้วย ได้เกียรตินิยม

คนบางคนเห็นอารมณ์ที่ผ่านมาผ่านไปในชีวิต ไม่ว่าจะดีหรือร้าย ก็มองเป็นสนุกไปหมด อย่างนี้เรียกว่าไม่รับไม่เก็บอารมณ์ หมายความว่าเอาเฉพาะอารมณ์ที่เกี่ยวข้อง อะไรที่เข้ากับเรื่องเข้ากับงาน เข้ากับความมุ่งหมายของงานก็รับเอา แต่ถ้าไม่เข้ากับเรื่องของงาน ก็ไม่รับ ไม่เก็บ ปล่อยให้มันผ่านไป หรือมองเห็นเป็นสนุกไปหมด

เพราะฉะนั้น ไม่ว่าคนไข้จะมีอาการอย่างไร ญาติคนไข้ตลอดจนคนที่ร่วมงานจะมีอาการอย่างไร ก็มองเป็นสนุกไป ยิ่งกว่านั้นในใจก็รู้เท่าทันว่า คนเราก็ต้องมีอย่างนี้เป็นธรรมดา มนุษย์หลากหลายนี้เราได้เห็นความจริงแล้วไง คนที่เกิดมาเป็นมนุษย์ย่อมมีอะไรต่างๆ กัน มีภูมิหลังไม่เหมือนกัน นานาจิตตัง และสารพัด คนไข้ คนมาเยี่ยมคนไข้ ญาติคนไข้ ล้วนแต่ต่างๆ กัน ไม่มีเหมือนกันเลย

ด้วยความเข้าใจนี้ เวลาเราเห็นใครๆ อะไรๆ เราจะไม่มองเจาะไปติดที่บุคคล ตามธรรมดาเวลาเราจะเกิดอารมณ์ไม่ดีมากระทบ เรามักจะมองไปที่จุดเฉพาะคือไปจ้องที่การกระทำอันนี้ของบุคคลนี้ แต่ถ้าเรามองกว้างๆ ว่า อันนี้เป็นเพียงการกระทำอัน

หนึ่งในบรรดาการกระทำของคนมากมาย และคนนี้ก็เป็นคนหนึ่งในบรรดาคนเยอะแยะที่เราประสบประจำวัน ผ่านไปผ่านมา

แล้วเราก็มองอันนี้ในฐานะอะไรอย่างหนึ่งที่เราได้ประสบในแต่ละวัน เราจะเห็นว่า โอ..นี่คือความจริงที่เราได้พบแล้ว ว่าคนทั้งหลายนั้นต่างกันจริงๆ มีแปลกๆ มากมายอย่างนี้ อารมณ์ก็ผ่านไปเหมือนกับคลื่นที่ไหล ๆ ไปตามกระแสน้ำ เห็นอะไรๆ ที่มันผ่านเราเลยไป

ถ้ามองอย่างนี้ก็ไม่มีปัญหา เพราะใจเราไม่รับไม่เก็บเข้ามา ได้แต่มองเป็นสนุกไป นี่ก็เป็นวิธีมองหรือทำใจอย่างหนึ่ง ซึ่งก็ได้ผลดีเหมือนกัน

รักษาคนไข้ คนรักษาก็ได้ตลอดเวลาด้วย

วิธีที่ ๒ คือวิธีการของพวกที่ชอบเรียนรู้ ได้แก่พวกที่มองอะไรๆ เป็นการเรียนรู้ไปหมด คนเรามีชีวิตอยู่ เรามีหู มีตา มีจมูก มีอะไรต่างๆ สำหรับรับความรู้และประสบการณ์ต่างๆ มากมาย เมื่อเราได้เห็นได้ยินอะไรต่างๆ เราจึงได้เรียนรู้ เราจึงมีประสบการณ์ที่จะเอามาใช้ประโยชน์ เมื่อเรามีตา หู เป็นต้นไว้เรียนรู้ ถ้าได้เห็นความเป็นไปอะไร เราก็เก็บในแง่ที่เป็นความรู้เท่านั้น

ผู้ที่มองในแง่เป็นการเรียนรู้นี้ต่างจากพวกที่หนึ่ง พวกที่หนึ่งไม่เก็บอะไรเลย ปล่อยผ่านหมด ส่วนพวกที่สองเก็บในแง่ที่จะเรียนรู้ หรือเก็บในแง่ที่เป็นความรู้ ไม่เก็บในแง่ของสิ่งกระทบกระทั่งจิตใจ พูดง่ายๆ ว่า เก็บเป็นความรู้อย่างเดียว ไม่เก็บเป็นอารมณ์

สำหรับให้เกิดการปรุงแต่ง คือไม่มีการคิดปรุงแต่งต่อ มีแต่การเรียนรู้อย่างเดียว เรียนรู้ว่าคนนั้นเป็นอย่างนั้นคนนี้เป็นอย่างนี้ นี่คือการที่เราได้เรียนรู้อย่างหลากหลาย เป็นความรู้ทั้งนั้น

การที่เราได้พบเห็นรู้จักผู้คนมากมายที่มีลักษณะแตกต่างกันอย่างนี้ ต่อไปเราก็สังเกตได้ว่าคนที่มีพื้นเพมาอย่างนี้มักจะมีลักษณะอย่างนี้ คนที่มีอาการอย่างนั้นมีลักษณะอย่างนั้น มักจะมีสภาพจิตใจอย่างนี้ เป็นการได้เรียนรู้ ซึ่งต่างกับพวกแรกที่ผ่านเฉยๆ ไม่รับ ไม่เก็บอะไรเลย ยังไม่ได้ประโยชน์มากเท่าที่ควร แต่พวกที่สองนี่ได้ประโยชน์คือศึกษาไปด้วย หมายความว่า ศึกษาชีวิตมนุษย์โดยได้สังเกต ซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่งานของตนเอง มีการพัฒนา เรียกว่า มีสติปัฏฐานพอสมควร

สติปัฏฐาน คือรับรู้โดยมีสติ สตินี้ไม่ได้มาลอยๆ แต่จะมาพร้อมกับสัมปชัญญะ สัมปชัญญะก็คือความรู้ สติจะจับข้อมูลไว้แล้วก็ส่งต่อให้ปัญญา ปัญญาที่ทำหน้าที่รู้การเฉพาะหน้าเรียกว่าสัมปชัญญะ นอกจากรู้เข้าใจว่าเป็นอย่างไร เรายังเรียนรู้ว่าคนนี้เป็นอย่างนี้ มีพื้นเพมาอย่างนี้ มีอาการอย่างนี้ เขามีอาการอย่างไรๆ เราก็เรียนรู้หมด ท่านบอกว่า *ญาณมตฺตาย สติมตฺตาย* รับรู้เพียงเพื่อเป็นความรู้ และเก็บไว้เป็นข้อมูลสำหรับระลึกใช้ ไม่มีการปรุงแต่งว่าชอบใจหรือไม่ชอบใจ อย่างนี้ก็ได้ประโยชน์ เราก็เรียนรู้ไป โดยไม่มีตัวตนเข้ามาเกี่ยวข้อง อันนี้คือวิธีที่สอง

วิธีที่ ๓ คือ ถือเป็นบททดสอบ เมื่ออยู่ในโลกนี้ เราอาจจะมีอุดมการณ์หรืออุดมคติของเราที่ยึดมั่นในความดีบางอย่าง

อย่างน้อยเมื่อทำอาชีพนี้ เราก็ต้องมีอุดมการณ์หรืออุดมคติของอาชีพของเราที่เรายึดถือไว้ เมื่อมีสิ่งที่เข้ามากระทบ ถ้าเราเกิดเป็นปัญหาขึ้นกับตัวแล้วเราทำผิดพลาด นั่นก็หมายความว่าเราไม่สามารถดำรงอยู่ได้ในอุดมการณ์หรืออุดมคติของเรา

ดังนั้น สิ่งที่เข้ามานี้ ถ้าเป็นสิ่งที่ไม่ดีไม่สบอารมณ์ มันอาจจะเป็นต้นเหตุที่ทำให้เราพลาดจากหลักการของเรา หรือจากอุดมการณ์หรืออุดมคติที่เรายึดถือไว้ เรามาลองดูซิว่าเมื่อมันเข้ามากระทบ เราจะพลาด ทำให้เราหล่นลงไปจากหลักการได้ไหม เราจะยืนหยัดอยู่ได้ไหม ถ้ามองอย่างนี้ก็เท่ากับว่าเป็นบททดสอบ ถ้าทำตามวิธีนี้เราก็มองสิ่งที่เข้ามาเป็นบททดสอบทั้งหมด

ถ้าเป็นผู้ที่เรียนธรรมก็ย่อมพยายามทำความดี เช่น มีขันติความอดทน มีเมตตา เป็นต้น คุณธรรมต่างๆ เหล่านี้เราเรียนแล้วก็ยึดถือปฏิบัติ สิ่งที่เข้ามากระทบเหล่านี้จึงเป็นบททดสอบทั้งนั้น คือทดสอบว่าเราจะผ่านไหม เราสอบได้ในคุณธรรมข้อนั้นๆ ไหม เจออย่างนี้เข้าแล้ว ขันติของเรายังอยู่ไหม เรายังมีเมตตาได้ไหม ฯลฯ ท่านที่ตั้งใจแบบนี้เรียกว่ามองเป็นบททดสอบ

เมื่อเป็นบททดสอบ เราก็ต้องพยายามทำบททดสอบให้ผ่าน การตั้งใจเตรียมไว้และมองอย่างนี้ จะทำให้เรามีความเข้มแข็งและเราจะสู้ได้ พอเจออารมณ์ที่ไม่ดีก็ตาม การกระทำไม่ดีก็ตาม คำพูดไม่ดีก็ตาม เราบอกว่าบททดสอบมาแล้ว ก็ตั้งสติ เรายั้งตัวได้เลย เราจะเริ่มมีท่าทีที่ถูกต้อง เราจะไม่พลาด คนประเภทนี้

จะมองสิ่งที่เกิดขึ้น ที่ยั่วเย้าเร้าให้พลาด ว่าเป็นบททดสอบทั้งหมด เป็นวิธีที่ได้ผลเหมือนกัน

กำไรยิ่งใหญ่ในการรักษาคนไข้ คือการได้พัฒนาตัวเราเอง

วิธีที่ ๔ ต่อไปเป็นอีกวิธีหนึ่งที่คล้ายๆ กับบททดสอบ แต่ก้าวไปอีกขั้นหนึ่ง คือเอาประสบการณ์หรือสถานการณ์ที่เจอะเจอนั้นๆ เป็นเวทีฝึกฝนพัฒนาตน

มนุษย์เรานี้ต้องพัฒนาตน พระพุทธศาสนาถือว่า *มนุษย์เรานี้เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ และเป็นสัตว์ที่ต้องฝึก* แล้วก็เป็นสัตว์ที่ประเสริฐด้วยการฝึก เรามักจะพูดกันว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่ประเสริฐ แต่ทางพระพุทธศาสนาไม่ได้ยอมรับอย่างนั้น ท่านว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่ประเสริฐด้วยการฝึก คือต้องมีเงื่อนไข ไม่ใช่อยู่เฉยๆ ก็ประเสริฐ *ถ้าไม่ฝึกแล้วไม่ประเสริฐเลย*

การฝึกนี่แหละเป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์ประเสริฐเลิศขึ้นมาได้ และการฝึกก็คือการศึกษาพัฒนานั่นเอง พัฒนาก็คือ ฝึกฝนปรับปรุงตน ให้ดีให้งามยิ่งขึ้น

มนุษย์เป็นสัตว์ที่แปลกจากสัตว์ทั้งหลายอย่างอื่น สัตว์ชนิดอื่นเกิดขึ้นมาแล้วก็อยู่ได้ด้วยสัญชาตญาณ และในแง่สัญชาตญาณนั้นมันเก่งกว่ามนุษย์ พอเกิดมาสัตว์ทั้งหลายก็ช่วยตัวเองได้แทบจะทันที หลายอย่างพอออกจากท้องแม่ก็เดินได้ทันที เริ่มหาอาหารได้เลย ว่ายน้ำได้เลย ยกตัวอย่างง่ายๆ ห่านออกจากไข่ตอน

เช้า อีกไม่กี่ชั่วโมงต่อมาแม่ห่านออกจากเล้ามาลงสระน้ำ ลูกห่านก็วิ่งตามลงสระน้ำ มันวิ่งได้ แม่ลงว่ายน้ำมันก็ว่ายตามได้เลย และแม่มันไปหากินอะไรมันก็จิกด้วยเลย แสดงว่าในวันที่มันเกิดนั้นเอง มันก็ช่วยตัวเองได้ สัตว์ทั้งหลายอีกจำนวนมากก็เป็นอย่างนั้น

แต่มนุษย์ไม่มีความสามารถอย่างนี้ มนุษย์เกิดจากท้องแม่วันนั้น ถ้าไม่มีคนช่วยก็ตายแน่นอน อย่าว่าแต่วันนั้นเลย ให้อยู่ถึงปีก็ยังหากินไม่ได้ ทำอะไรช่วยตัวเองไม่ได้เลย โดยสัญชาตญาณมนุษย์จึงเป็นสัตว์ที่แย่ที่สุด อะไรๆ ก็ต้องเรียนรู้ ต้องฝึก แทบไม่มีอะไรได้มาเปล่าๆ ด้วยสัญชาตญาณเลย วิธีการอะไรก็ตามที่มนุษย์ใช้ดำเนินชีวิต แม้แต่การนั่ง การนอน การยืน การเดิน การกิน การขับถ่าย การพูด มนุษย์ต้องได้มาด้วยการเรียน ด้วยการฝึกทั้งสิ้น

แต่การต้องฝึกฝนเรียนรู้ที่เป็นจุดอ่อนของมนุษย์นี้แหละ กลับเป็นข้อดีหรือข้อได้เปรียบของมนุษย์ พูดได้ว่า *มนุษย์มีดีก็ตรงที่ฝึกได้นี่เอง*

นับแต่วันที่เกิดมาแล้วมนุษย์ก็สามารถเรียนรู้รับการฝึกสอนถ่ายทอดความรู้ความคิดสิ่งที่สั่งสมอบรมมาเป็นพันปีหมื่นปีล้านปีได้ในเวลาไม่นาน ต่างจากสัตว์ชนิดอื่นที่เก่งด้วยสัญชาตญาณ แต่สัญชาตญาณของตัวมีเท่าใดเมื่อเกิดมา ก็คงอยู่เท่านั้น เกิดมาด้วยสัญชาตญาณใด ก็ตายไปด้วยสัญชาตญาณนั้น เรียนรู้ได้น้อยอย่างยิ่ง

ดังนั้น มนุษย์ฝึกแล้วจึงประเสริฐเลิศกว่าสัตว์ทั้งหลายอื่น สัตว์ทั้งหลายไม่มีอะไรจะเก่งเท่ามนุษย์ในด้านการฝึก พอมีการฝึกขึ้นมาแล้วมนุษย์ก็เก่งที่สุด สัตว์ทั้งหลายอื่นอยู่ได้แค่สัญชาตญาณ ส่วนมากฝึกตัวเองไม่ได้เลย บางชนิดฝึกได้บ้างคือมนุษย์จับมาฝึกให้ จึงเก่งขึ้นมาบ้าง เช่นช้างที่คนฝึกให้แล้วก็มาลากซุงได้ มาเล่นละครสัตว์ได้ ลิงที่คนฝึกให้แล้วก็ขึ้นต้นมะพร้าวได้ และแม้มนุษย์ฝึกให้ ก็มีขอบเขตของการฝึกอีก ฝึกเกินกว่านั้นก็ไปไม่ได้ ต่างจากมนุษย์

มนุษย์ฝึกตัวเองได้ ไม่ต้องหาใครมาฝึก แล้วฝึกได้อย่างแทบจะไม่มีขีดจำกัดเลย เรียกว่าฝึกอย่างไรก็เป็นได้อย่างนั้น ฝึกให้เป็นมหาบุรุษหรือเป็นพระพุทธเจ้าก็ได้

พระพุทธเจ้านั้นเราถือเป็นสรณะ เพราะเป็นตัวอย่างของบุคคลที่ฝึกตน ให้เห็นว่ามนุษย์เรานี้สามารถฝึกฝนพัฒนาตนได้ขนาดนี้เชียวนะ ฝึกจนกระทั่งไม่มีทุกข์ไม่มีกิเลส มีปัญญาค้นพบสัจธรรม ความดีเลิศอะไรๆ ก็ทำได้หมด

ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้ว่า *วรมสฺสตรา ทนฺตา* สัตว์ทั้งหลาย เช่น วัว ควาย ช้าง ม้า อะไรต่างๆ เหล่านี้ ฝึกแล้วเป็นสัตว์ที่ประเสริฐ แต่ถึงกระนั้นก็ยังไม่เทียมเท่ามนุษย์ มนุษย์ฝึกแล้วประเสริฐไม่มีใครมาเทียมเท่า ฝึกไปฝึกมา พัฒนาตนจนกระทั่งเทวดาและพระพรหมก็น้อมนมัสการ กลับมาบูชามนุษย์

พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องนี้ไว้มาก เพื่อให้มนุษย์เห็นตระหนักในศักยภาพของตนในการฝึกฝนพัฒนา แต่รวมแล้ว

มนุษย์ก็เป็นสัตว์ที่ประเสริฐได้ด้วยการฝึก ต้องฝึกฝนพัฒนาตนเอง พอฝึกแล้วก็พัฒนาได้อย่างไม่มีขีดขั้น

เมื่อเรามองตัวว่าเป็นสัตว์ที่ฝึกตนเองได้ ก็จะเห็นว่าการอยู่ในสังคมและการทำงานอาชีพต่างๆ นั้น เป็นเรื่องของการฝึกฝนพัฒนาตนทั้งนั้น โดยเฉพาะการงานอาชีพนั้น เป็นชีวิตส่วนใหญ่ของเรา ถ้าเราจะฝึกตนให้ได้มาก เราก็ต้องฝึกกับงานของเรานี้ เพราะว่างานเป็นชีวิตส่วนใหญ่ของเรา จะฝึกจากเรื่องอื่นก็ไม่ค่อยได้เท่าไร เพราะโอกาสมีน้อย

ขอย้ำว่า การงานอาชีพครองชีวิตและเวลาส่วนใหญ่ของเรา ชีวิตส่วนใหญ่ของเราอยู่กับงานทั้งนั้น เพราะฉะนั้น ถ้าเราจะฝึกฝนพัฒนาตนให้มากๆ เราก็เอางานนี่แหละ เป็นเครื่องมือหรือเป็นเวทีในการฝึกตน แล้วเราก็*มองงานของเราเป็นการฝึกตนทั้งหมด*

ไม่ว่าจะมีอะไรเข้ามาในวงงาน ฉันถือเป็นเรื่องที่จะใช้ฝึกฝนพัฒนาตนทั้งสิ้น คือฝึกกาย ฝึกใจ ฝึกความชำนิชำนาญ ฝึกความสามารถในการปฏิบัติต่ออารมณ์ต่างๆ ฝึกการปฏิบัติต่อคนไข้ ฝึกความสัมพันธ์กับญาติคนไข้และผู้ร่วมงาน ฝึกหาความรู้และคิดแก้ปัญหาในงาน ตลอดจนฝึกความสามารถในการแก้ไขปัญหาจิตใจของตนเองได้ดีขึ้น เป็นการมองในแง่แก้ไขปรับปรุง ที่จะได้พัฒนาตลอดเวลา

สถานการณ์ฝึกตนเกิดขึ้น คราวนี้เราแพ้ หรือเราบกพร่อง เราหย่อนตรงไหน สำรวจตัวเอง พบจุดแล้วก็แก้ไขปรับปรุงต่อไป

ก็เลยสนุกกับการพัฒนาตน เป็นการสนุกอีกแบบหนึ่ง แต่สนุกแบบนี้สนุกได้ผลได้ประโยชน์ สนุกอย่างมีปัญญา

สนุกแบบที่หนึ่งนั้น สนุกแบบไม่เก็บอารมณ์ ปล่อยผ่านมองเป็นสนุกไปหมด แต่ไม่ค่อยได้อะไร ส่วนแบบที่สี่นี้เป็นแบบสนุกด้วย และเราได้ความรู้สึกชื่นใจมีปีติอิ่มใจที่พัฒนาตัวเองได้ด้วย ไม่ว่าจะเจออะไรก็ได้แก้ปัญหาและได้ปรับปรุงตัวเองอยู่เรื่อยไป เมื่อมองในแง่นี้เราจะเพลิดเพลินมีปีติมีความสุขกับงาน

จึงขอเสนอให้ตั้งความรู้สึกอย่างนี้ คือมองว่าเราจะพัฒนาตน และถือเอางานเป็นเครื่องมืออันประเสริฐ ชนิดดีที่สุด ในการพัฒนาชีวิตของเรา นี่เป็นวิธีที่สี่

ถ้าจะทำงานให้ดีที่สุด ก็ต้องมุ่งมั่นในจุดหมายสูงสุด

ต่อไป ***วิธีที่ ๕*** เป็นวิธีของพระโพธิสัตว์ พระโพธิสัตว์มีลักษณะสำคัญคือ ท่านมีความมุ่งหมายต่อโพธิญาณ แต่เราไม่ต้องพูดลึกไปถึงโพธิญาณ เอาเพียงว่ามีเป้าหมายที่ดีสูงสุดที่จะไปให้ถึง ซึ่งทำให้ตั้งปณิธานว่าจะต้องทำให้สำเร็จ โดยยอมสละได้แม้กระทั่งชีวิต เพื่อให้บรรลุจุดหมายสูงสุดนั้น

พระโพธิสัตว์เมื่อได้เริ่มตั้งปณิธานนั้นแล้ว จะทำความดีอย่างเต็มที่ แม้จะต้องสละชีวิตเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นก็ได้ แม้ถูกกลั่นแกล้งอย่างไรก็ไม่ละทิ้งความดีนั้น

ชาวพุทธเมื่อนับถือพระพุทธเจ้าก็เลยนับถือไปถึงพระโพธิสัตว์ด้วย เราเรียนคติพระโพธิสัตว์ก็เพื่อเป็นแบบอย่างสำหรับเตือนใจเรา ให้เพียรพยายามพัฒนาตน ฝึกตน ทำความดีให้ได้อย่างท่านโดยมีกำลังใจไม่ท้อไม่ถอย

ตามวิสัยของปุถุชน เมื่อทำความดีแล้วไม่เห็นได้รับผล ไม่มีใครชื่นชม หรือบางทีถูกกลั่นแกล้ง ก็จะเริ่มท้อถอยว่า ทำดีไม่ได้ดี แต่พอนึกถึงพระโพธิสัตว์ เห็นว่าท่านมั่นคงในความดี แม้แต่ถูกแกล้งก็ไม่ย่อท้อ พอได้ฟังเรื่องของพระโพธิสัตว์ก็จะเกิดกำลังใจฮึดสู้ขึ้นมา รู้สึกแข็งขัน ที่จะท้อถอยในความดีก็ไม่ท้อแล้ว เพราะมีพระโพธิสัตว์เป็นตัวอย่าง ก็แกล้วกล้าในการทำความดีต่อไป

การที่ท่านเล่าเรื่องของพระโพธิสัตว์ก็เพื่อความมุ่งหมายอันนี้ คือจะให้เรามีกำลังใจเข้มแข็งแกล้วกล้าทำความดีเสียสละได้เต็มที่ ไม่ยอมท้อแท้ เพราะฉะนั้น จึงควรตั้งใจว่าเราจะทำความดีเหมือนพระโพธิสัตว์

หนึ่ง นึกถึงพระโพธิสัตว์ว่าท่านลำบากกว่าเรา ถูกแกล้งมากกว่าเรา ท่านยังทำดีต่อไปได้ ทำไมเราจะมายอมแพ้แค่นี้

สอง ตั้งปณิธานแบบพระโพธิสัตว์ โดยตั้งเป้าหมายสูงสุดแน่วแน่ว่าจะทำความดีอันนี้ให้สำเร็จ อาจจะตั้งแบบเป้าใหญ่ก็ได้ หรืออาจจะตั้งเป้าแบบเฉพาะการในแต่ละปีก็ได้ อาจจะตั้งเป็นจุดๆ เป็นความดีแต่ละอย่างก็ได้

ปีนี้เราพิจารณากับตัวเราแล้วว่า ความดีอันนี้เราน่าจะทำเป็นพิเศษ จึงตั้งเป็นปณิธานว่า ปีนี้เราจะทำความดีอันนี้ให้ได้

สมบูรณ์เต็มที่ที่สุด พอตั้งปณิธานอย่างนี้แล้ว ใจจะเกิดกำลัง เหมือนกับคนที่เริ่มเดินเครื่อง พอเริ่มต้นที่เรียกว่าสตาร์ต ถ้ากำลังส่งแรงแล้วจะไปได้ดี แต่ถ้าเริ่มต้นก็อ่อนล้าเสียแล้ว ก็หมดแรงตั้งแต่ต้น

ถ้าเริ่มต้นดี ก็เหมือนกับสำเร็จไปครึ่งหนึ่งแล้ว พอตั้งปณิธานแล้วเราจะมีกำลังเข้มแข็ง เราจะไม่ย่อท้อ ไม่ว่าจะเจออารมณ์อะไรมากระทบกระทั่ง มันจะกลายเป็นเรื่องเล็กน้อยไปหมด เพราะพลังของเรามากมายมหาศาลที่อยู่ในตัว จะพาตัวเราผ่านพ้นอุปสรรคที่มากระทบกระทั่งกีดขวางไปได้หมด

ถ้าใครตั้งปณิธานได้ถึงขั้นพระโพธิสัตว์ ก็ทำสำเร็จ ชนะหมด เพราะพระโพธิสัตว์ไม่เคยแพ้เลยในเรื่องการทำความดี ไม่ว่าจะถูกกลั่นถูกแกล้ง หรือทำความดีแล้วไม่ได้รับผลตอบแทนอย่างที่หวัง ไม่มีปัญหาทั้งนั้น

ตัวเองเต็มแล้ว ก็เลยทำเพื่อคนไข้ได้เต็มที่

วิธีสุดท้าย มีอีกแบบหนึ่ง คือแบบพระอรหันต์ พระอรหันต์คือผู้บริสุทธิ์ หมายความว่า เป็นผู้ที่ไม่มีอะไรที่ต้องทำเพื่อตนเองอีก

พระอรหันต์มีลักษณะพิเศษเหนือกว่าพระโพธิสัตว์ คือพระโพธิสัตว์ยังใช้ปณิธาน ยังมีการตั้งเป้าหมายว่า เราจะไปให้ถึงจุดหมายที่ดีงามสูงสุดอันนั้น ซึ่งถ้ามองให้ละเอียดก็ยังมีอะไรที่ต้องทำเพื่อตนเอง

ส่วนพระอรหันต์นั้นตรงข้าม พระพุทธเจ้าก็เป็นพระอรหันต์ เป็นผู้นำของพระอรหันต์ พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายมีลักษณะที่พิเศษ คือเป็นผู้บรรลุจุดหมายแล้ว ไม่มีอะไรที่ต้องทำเพื่อตนเองอีก ตรงข้ามกับพระโพธิสัตว์ซึ่งต่อไปเมื่อบรรลุจุดหมายแล้วจึงจะเป็นพระพุทธเจ้า แล้วจึงจะไม่มีอะไรที่ต้องทำเพื่อตนเองอีก

เมื่อไม่มีอะไรที่ต้องทำเพื่อตนเองแล้ว จึงจะเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ เช่นมีความสุขอยู่ในตัวพร้อมตลอดเวลา

พระโพธิสัตว์เป็นยอดของคนที่ยังอยู่ด้วยความหวัง แต่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ เป็นบุคคลเยี่ยมยอดที่ไม่ต้องอยู่ด้วยความหวัง

พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย เป็นกลุ่มบุคคลที่ไม่ต้องหวังแล้ว และไม่อยู่ด้วยความหวังอีกต่อไป เพราะมีทุกสิ่งสมบูรณ์อยู่ในตัวแล้ว เช่นมีจิตใจที่สมบูรณ์ มีความสุขที่สมบูรณ์ซึ่งอยู่กับตัวเองตลอดเวลา เพราะฉะนั้นจึงไม่มีอะไรที่จะมากระทบกระเทือน เพราะไม่มีอะไรที่ต้องทำเพื่อตนเองอีก ก็ไม่มีตัวที่จะรับกระทบอะไรทั้งสิ้น

สิ่งใดที่จะทำ ก็ทำไปตามที่ได้พิจารณาเห็นด้วยปัญญาว่าเป็นสิ่งที่ดีงามถูกต้องเป็นประโยชน์ และทำด้วยกรุณาที่เห็นว่าผู้อื่นยังมีความทุกข์ ยังมีปัญหาที่เราจะต้องช่วยแก้ไข เราทำเพื่อเขาไม่ได้ทำเพื่อเรา เพราะฉะนั้นเราจะไปคำนึงอะไรให้เกิดอารมณ์กระทบกระแทก เราไม่ได้ทำเพื่อเรา เราทำเพื่อเขา ดังนั้นจึงไม่มีอะไรที่ต้องมารับกระทบ คือหมดเรื่องตัวตนแล้ว

พระอรหันต์ไม่มีตัวตนที่จะรับกระทบอะไรทั้งสิ้น ดังนั้นเรื่องอะไรต่ออะไรก็ไม่มีมากระทบตัว มองแต่เพียงว่าเราทำเพื่อเขานี้เป็นส่วนที่เขาบกพร่อง เขาอาจจะมีปัญหาอย่างนั้นอย่างนี้ สิ่งที่เขาแสดงออกไม่ดีนั้น มันเป็นปัญหาของเขาทั้งนั้น

เวลาเขามีอารมณ์ไม่ดี พูดไม่ดี อันที่จริงเป็นปัญหาของเขาเหตุอยู่ที่เขา ใจเขาไม่ดี อาจจะมีเหตุปัจจัยแวดล้อมเกี่ยวข้อง เราก็มองดูไป เราจะมายุ่งอะไรกับตัวเรา ยิ่งเรามีปัญญามาก และเราไม่เอาตัวตนของเราเข้าไปกั้นบังไว้ เราก็ยิ่งเห็นปัจจัยละเอียดลงไปเริ่มตั้งแต่ปัจจัยในใจของเขาว่า เขาเกิดอารมณ์ไม่ดี มีความกลัว มีความหวาด หงุดหงิด เพราะความเจ็บป่วย เราก็ยิ่งต้องช่วยแก้ไขปัญหาให้เขาได้มากยิ่งขึ้น

เมื่อวางใจได้อย่างนี้ ตัวเองก็ไม่มีปัญหาด้วย และยิ่งช่วยคนไข้ได้มากขึ้นด้วย เพราะมองเห็นแต่เรื่องของเขา เห็นแต่เรื่องราวที่เกิดขึ้นมาตามเหตุปัจจัย และเห็นแต่เหตุปัจจัยเกิดขึ้นๆ ทุกอย่างที่เข้ามาเป็นเรื่องของเหตุปัจจัย ก็เลยแก้ปัญหาได้ และสบายใจด้วย

พระอรหันต์ คือบุคคลที่ไม่มีอะไรต้องทำเพื่อตนเองอีกต่อไป เพราะฉะนั้นจึงทำเพื่อผู้อื่นได้เต็มที่ ตอนนี้เราทำงานของเราเพื่อผู้อื่นแล้ว ก็มองดูเหตุปัจจัยข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้น ไม่มีอารมณ์ขึ้นมากระทบ ถ้าเรามองแต่ตามความเป็นจริง ก็มีแต่กระบวนการของสิ่งทั้งหลายที่เป็นไปตามเหตุปัจจัยเท่านั้นเอง

- ๒ -

ข้างใน ก็มีหลักอยู่ในตัวให้มั่นใจ

งานได้ผลก้าวไป คนยิ่งก้าวไกลในชีวิตที่ดี

ได้พูดมาถึงระดับของการมองสิ่งต่างๆ หลายแบบ ที่นี้ลองมามองดูเครื่องช่วยบ้าง สิ่งที่จะมาช่วยในกระบวนการขั้นปฏิบัติการเหล่านี้ อย่างแรกก็คือ *ความรักงาน* ได้แก่ *ฉันทะ* ความพอใจในงาน ซึ่งอาจจะเกิดจากการเห็นคุณค่า เห็นประโยชน์

เมื่อเรารักเพื่อนมนุษย์ เราก็อยากให้เพื่อนมนุษย์มีชีวิตที่ดีงาม มีสุขภาพดี มีอายุยืน ความพอใจหรือความอยากนี้ ท่านเรียกว่า ฉันทะ เป็นฉันทะที่มากับเมตตา ซึ่งทำให้รักคนอื่น อยากช่วยอยากทำอะไรให้เขา อยากแก้ไขปัญหาของเขา อันนี้ เรียกว่าเป็นทุนดีแต่ต้น

นอกจากฉันทะแล้ว สิ่งที่จะช่วย ก็คือ *จิตสำนึกในการศึกษา* อันนี้เป็นเพียงการอ้างถึงสิ่งที่พูดไปแล้ว เป็นการโยงถึงตัวคุณสมบัติในใจ ที่จะทำให้เกิดท่าทีการปฏิบัติที่ต้องการ และชี้ให้เห็นคุณประโยชน์ที่ยิ่งขึ้นไปอีก คุณสมบัติในใจข้อนี้คือจิตสำนึกในการฝึกฝนพัฒนาตนเอง

เมื่อกี้บอกแล้วว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่ต้องฝึก และเป็นสัตว์ที่ฝึกได้ เป็นสัตว์ที่ประเสริฐด้วยการฝึก เมื่อรู้อย่างนี้เราก็สร้างจิตสำนึก

ในการศึกษา หรือในการพัฒนาตนขึ้นมา ซึ่งทำให้เราต้องการพัฒนาตนเอง เมื่อเราเกิดมีจิตสำนึกในการฝึกตน เราก็มองอะไรๆ เป็นบทฝึกตน เป็นแบบฝึกหัด หรือเป็นสิ่งที่ใช้เป็นเครื่องมือในการฝึกหรือพัฒนาตัวเราไปหมด

คนที่มีจิตสำนึกอันนี้จะมีข้อดีเข้ามาอีกอย่างหนึ่ง คือ ธรรมดาคนเราชอบทำสิ่งที่สบายๆ ง่ายๆ ถ้าเจอสิ่งที่ยากก็ไม่สบายใจ และทำด้วยฝืนใจ แล้วก็ท้อแท้ใจ ผลเสียที่ตามมา *หนึ่ง* ก็คือ ไม่สบาย เรียกว่าทุกข์ *สอง* ก็คือ ไม่มีกำลังใจจะทำ ทั้งไม่สบายทั้งท้อแท้ หรือทั้งเป็นทุกข์และทำไม่ได้ผล

แต่ถ้าเกิดจิตสำนึกในการฝึกตนขึ้นมาแล้ว ผลจะกลับเป็นตรงข้าม คนที่มีจิตสำนึกในการฝึกตนนี้ อยากจะฝึกตัวอยู่ตลอดเวลา จึงชอบหาสิ่งที่จะเอามาช่วยฝึกตัว เพราะฉะนั้นเขาจะชอบสิ่งที่ยาก คือถ้าเจออะไรยากจะพุ่งเข้าหา เพราะสิ่งที่ยากทำให้เราได้ฝึกตนมาก ยิ่งเจอสิ่งที่ยากก็ยิ่งได้ฝึกตนมาก พูดสั้นๆ ว่า *ยิ่งยากยิ่งได้มาก* เพราะฉะนั้นเขาพบปัญหาหรือสิ่งที่ยุ่งยากก็ยิ่งชอบใจ

คนที่มีจิตสำนึกอันนี้ เราจะสังเกตเห็นได้ว่า ลักษณะของเขาก็คือ เขาไม่กลัวงานยาก และถ้ามีงานสองอย่าง ง่ายกับยาก คนพวกนี้กลับชอบหันเข้าหางานยาก เพราะการมีจิตสำนึกในการฝึกตนทำให้คอยจะหาอะไรมาฝึกตัวเอง ถือว่ายิ่งยากยิ่งได้ เพราะถ้าเราเจองานยาก และเราทำได้ เราก็ยิ่งได้มาก ยิ่งเจองานยาก กลับยิ่งดีใจ เพราะฉะนั้นคนพวกนี้จะได้สองอย่าง

หนึ่ง เจองานยาก ดีใจ ใจก็สบายด้วย ไม่ทุกข์ ตรงข้ามกับคนขาดจิตสำนึกนี้ ที่ฝืนใจ เป็นทุกข์ แต่คนนี้ไม่ฝืนใจ กลับสุขและดีใจ

สอง ทำให้มีกำลัง เพราะพร้อมที่จะทำ ตั้งใจทำ ก็เลยทำได้ผลดี

อารมณ์ร้าย อารมณ์ที่ไม่น่าชอบใจ ก็เป็นเครื่องฝึกตัวเราเช่นเดียวกัน เราอาจจะถือคติว่า *ยิ่งยากยิ่งได้ ยิ่งร้ายยิ่งดี* คนมีจิตสำนึกในการฝึก จะมีความรู้สึกนี้ ถ้าเราสำรวจตัวเองแล้วเจอสภาพจิตนี้ ก็แสดงว่าเรามีจิตสำนึกในการฝึก คนเรานี้ถ้าทำจิตให้ถูกแล้วจะแก้ไขสถานการณ์ได้หมด นี่ก็เป็นคุณสมบัติในใจอย่างหนึ่ง

พอมองอะไร ๆ ได้ถูก ทุกอย่างก็ลุล่วง จิตใจก็โปร่งโล่ง

ต่อไปอีกอย่างหนึ่ง คือท่าทีการมองสิ่งทั้งหลายอย่างถูกทิศทาง ซึ่งเป็นท่าทีของจิตใจ ที่ยึดถือหลักการอันหนึ่งซึ่งเป็นพื้นฐานในพระพุทธศาสนา

พุทธศาสนา เริ่มต้นด้วย *สัมมาทิฏฐิ* ถ้าเรามีสัมมาทิฏฐิ มีความเห็นชอบ ยึดถือในหลักการที่ถูกต้องและวางท่าทีของจิตใจถูกต้องตามหลักการนั้นแล้ว อะไรต่ออะไรตามมาก็ดีไปหมด สัมมาทิฏฐิที่เป็นจุดเริ่มต้นในพุทธศาสนา คือความเห็นชอบ ได้แก่ เห็นว่าสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัย

เพราะฉะนั้นเราก็ตั้งท่าทีไว้ว่า *จะมองตามเหตุปัจจัย* เวลาเจอสถานการณ์อะไร ก็มองตามเหตุปัจจัย

คนที่ไม่มองตามเหตุปัจจัย จะมองตามชอบชัง คือมองตามที่ว่า มันชอบใจเรา หรือไม่ชอบใจเรา ถ้ามันถูกใจเรา เราก็เอา ไม่

ถูกใจเรา เราก็ไม่เอา หรือโกรธเกลียดไปเลย คนทั่วไปจะมีลักษณะอย่างนี้

พอมาเรียนพุทธศาสนา เริ่มฝึกตน บทฝึกเบื้องต้น คือ สัมมาทิฏฐิ อย่างน้อยตั้งท่าทีของใจให้เป็นไปตามหลักการเบื้องต้นไว้ว่า *มองตามเหตุปัจจัย* พอตั้งท่าทีนี้ไว้แล้ว เจอสถานการณ์หรือประสบการณ์อะไร ก็บอกตัวเองว่ามองตามเหตุปัจจัย เท่านี้แหละชนะเลย อย่างน้อยความรู้สึกที่ไม่ดีก็สะดุดชะงัก

สิ่งทั้งหลายที่เข้ามาทางตาหูเป็นต้นนั้นมันยั่วยวนชวนใจเราให้หลงไปตามบ้าง ให้เกิดปฏิกิริยาบ้าง ในทางที่เรียกว่า ชอบใจหรือไม่ชอบใจ อย่างที่ทางพระเรียกว่า ยินดียินร้าย ถ้าเราเกิดความรู้สึกไหวไปตามกระแสอย่างนั้น แล้วเราก็จะคิดปรุงแต่ง คือเอาความรู้สึกที่ชอบหรือไม่ชอบมาปรุงแต่งใจ แล้วก็คิดไปต่างๆ ทำให้เกิดปัญหา เกิดความทุกข์ ทั้งในใจของตัวเอง และแสดงออกไปภายนอกอย่างไม่ฉลาด ขาดสติ

แต่พอเราบอกว่ามองตามเหตุปัจจัย ความรู้สึกชอบใจไม่ชอบใจจะสะดุด ถูกตัดลงทันที นี่คือสติมา โดยทำหน้าที่นำเอาตัวหลักการที่ยึดไว้เป็นคติว่ามองตามเหตุปัจจัยมาใช้

คติที่ว่ามองตามเหตุปัจจัยนี้ก็ส่งหน้าที่ต่อให้ปัญญาทันที เพราะการมองตามเหตุปัจจัยนั้น ต้องใช้ปัญญา พอบอกว่ามองตามเหตุปัจจัย ก็ต้องค้นหาสืบสาวว่าเรื่องราวเป็นอย่างไร เกิดจากอะไร พอใช้ปัญญาพิจารณา สิ่งที่มองนั้นก็ไม่เข้ามากระทบตัวเรา เพราะฉะนั้นมันจึงสะดุด เพราะปัญญามา ปัญหาก็ไม่เกิด

ปัญญาไม่ทำให้เกิดปัญหา แต่ปัญญาเป็นตัวแก้ปัญหา เพราะฉะนั้น ปัญญาเกิดปัญหาหยุด ปัญหาเกิดเพราะปัญญาหยุด

ด้วยเหตุนี้ ถ้าปัญหามา ต้องรีบให้ปัญญาเกิด แล้วปัญญาจะแก้ปัญหาได้ และปัญญาเองก็จะคมกล้ายิ่งขึ้นด้วย กลายเป็นว่า ถ้ารู้จักใช้ปัญญา ถึงปัญหามา ปัญญายิ่งเพิ่ม

แต่ตัวที่จะเป็นต้นทางนำปัญญามาก็คือ *สติ* พอสติมาก็ส่งงานต่อให้ปัญญารับ ปัญญารับช่วงเอาคติที่สติส่งให้แล้ว ก็สืบสาวหาเหตุปัจจัย เริ่มตั้งแต่มองหาข้อเท็จจริงตามแบบท่าทีแห่งจิตใจของพระอรหันต์

เวลาเกิดสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่นเจอคนไข้หน้าตาไม่ดี ก็ถามตัวเราเองว่า มีอะไรเกิดขึ้น มีอะไรในใจของเขา หรือมีเรื่องอะไรเป็นปัญหาแก่เขา ไม่มองเข้ามากระทบตัวเราว่าเราชอบหรือไม่ชอบ แต่มองตามเหตุปัจจัย โดยสิ่งที่เราพบไม่เข้าถึงตัวเราได้ ปัญญาเป็นตัวตัดกันไม่ให้ภัยอันตรายเข้าถึงตัวเรา และเป็นตัวที่สกัดดับปัญหาทันที ต่อจากนั้นการคิดก็จะเป็นไปในทางที่จะหาทางช่วยเหลือเขา

พอเราเกิดปัญญามองตามเหตุปัจจัยขึ้นมา เราจะสืบสาวเรื่องราวว่าเป็นอย่างไร ตอนนี้มันไม่มีปัญหากับตัวเรา แต่จะมีความคิดช่วยเขาเท่านั้นว่า เอ..เขาเกิดอะไรขึ้น เขามีปัญหาอะไรเหตุปัจจัยอะไรทำให้เขาเป็นอย่างนั้น ต้องหาดูซิ มันเป็นอย่างไร แทนที่จะเกิดปัญหากับตัวเราทำให้เป็นทุกข์ ก็เกิดกรุณาคิดจะช่วยเหลือเขา นี่เป็นวิธีการมองตามเหตุปัจจัย

เพราะฉะนั้นหลักการของพระพุทธศาสนาเบื้องแรกจึงให้มีสัมมาทิฏฐิ พอเอาตัวนี้มาใช้ก็เรียกว่าพึ่งธรรมแล้ว เราบอกว่า พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ แต่เราพึ่งบ้างหรือเปล่า เราพูดแต่บางทีเราก็ไม่ได้พึ่งธรรมะ คือความจริงที่ว่าสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัยนี้ ถ้าเราพึ่งธรรมะ เราก็ต้องเอามาใช้ในชีวิตประจำวันเลยใช่ไหม ถ้าเราเอาหลักการนี้มาใช้ เราก็เริ่มพึ่งธรรมแล้ว คือธรรมะมาเป็นหลักชีวิตของเราแล้ว

เพราะฉะนั้น เพียงแค่ใช้หลักการนี้ก็ช่วยได้มากแล้ว เป็นอันว่า ในการปฏิบัติงาน ตั้งหลักการไว้เลย ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น ไม่ว่าจะมีสถานการณ์อะไร หรือประสบอะไร บอกตัวเองทันทีว่า *มองตามเหตุปัจจัย* ต่อจากนั้นจิตของเราก็เดินไปตามกระแสปัญญาพิจารณาข้อเท็จจริงสืบสาวเหตุปัจจัยและคิดแก้ปัญหา ทำให้ปัญหาไม่เกิดแต่ปัญญาเกิด นี่ก็อีกวิธีหนึ่ง

รวมแล้ว หลักการทั่วไปก็คือว่า คนเรานี้มองสิ่งทั้งหลายในแง่ชอบชัง ยินดียินร้าย จึงเกิดตัวตนขึ้นมารับ ว่าถูกใจเรา ไม่ถูกใจเรา มันกระทบเรา แต่โดยวิธีปฏิบัติแบบนี้ พอเราใช้ปัญญามองตามเหตุปัจจัย จะไม่เกิดตัวตนขึ้นมารับกระทบอะไรทั้งสิ้น

เพราะฉะนั้น ตามระบบที่ว่ามาทั้งหมด สรุปก็คือไม่มีตัวตนเกิดขึ้นมารับการกระทบ พอไม่มีตัวตนเข้ามารับกระทบ สิ่งทั้งหลายก็ไปตามกระแสของปัญญาที่จะพิจารณาแก้ไขเหตุการณ์ อย่างน้อยก็ไม่มีอะไรมากระทบกระทั่งตัวเอง ก็ไม่มีปัญหา

ยังมีตัวช่วยอีกอย่างหนึ่งคือ บางทีเรายังอาจจะไม่เข้มแข็งพอ หรือยังไม่ชำนาญในการใช้หลักการและวิธีการเหล่านี้ พระพุทธเจ้าจึงทรงให้ตัวช่วยเบื้องแรกที่สุดไว้ ได้แก่หลักที่เรียกว่ามี *กัลยาณมิตร* กล่าวคือเราหาบุคคลอื่น หรือปัจจัยทางสังคมที่ไม่ใช่คนก็ได้ อาจจะเป็นหนังสือหนังหา เป็นต้น ที่จะเป็นคู่มือ เป็นเครื่องปลอบใจ

พูดง่ายๆ ว่า กัลยาณมิตรคือบุคคลอื่น ที่มาในรูปของตัวคนจริงๆ บ้าง หนังสือบ้าง อะไรอื่นบ้าง สำหรับมาช่วยเป็นเพื่อนชีวิตเป็นมิตรคู่ใจ เวลาเรามีปัญหา เราจะได้พูดได้คุย จะได้การส่งเสริมกำลังใจจากเขา เพราะบางครั้งเราอาจจะเกิดความท้อแท้ อาจจะเกิดความระอาเหนื่อยอ่อน ก็มาช่วยกัน แม้แต่มีสองคนที่ใจไปกันได้ เข้าแนวทาง ก็มาช่วยกันคิด คนหนึ่งมีเรื่องหนักใจ อีกคนหนึ่งก็ปลอบใจ หรือช่วยผ่อนเบา มีเรื่องอะไรต่ออะไรก็ให้กำลังใจกัน อันนี้เป็นหลักเบื้องต้น ท่านเรียกว่า มีกัลยาณมิตรไว้ช่วย

นี้เป็นหลักและวิธีการต่างๆ คิดว่าคงจะใช้ได้เป็นประโยชน์ในการปฏิบัติงานพอสมควร หลักการต่างๆ ในทางพระพุทธศาสนานั้นเราสามารถใช้ได้หลายระดับ ตั้งแต่วิธีเบื้องต้น แบบที่ว่า มองเป็นสนุก แต่ผ่านไปเฉยๆ ไม่ได้อะไรขึ้นมา จนกระทั่งถึงวิธีของพระอรหันต์ ทุกอย่างที่เราเอามาทำทั้งหมดนั้นก็คือวิธีปฏิบัติต่อคนอื่น โดยเฉพาะคนไข้ เป็นวิธีปฏิบัติของตัวเราเอง

คราวนี้ก็มาดูความสัมพันธ์ระหว่างตัวเรากับคนไข้ ตลอดจนผู้ร่วมงานและคนที่เกี่ยวข้องในกิจการทั้งหมดอีกทีหนึ่ง

จะรักษาโรคได้ ต้องรักษาความสัมพันธ์กับคนในโลกด้วย

ในแง่ความสัมพันธ์กับคนไข้ มีคุณธรรมที่เป็นตัวยืนเด่นที่คนไทยเราพูดอยู่เสมอ คือ *เมตตากรุณา*

ในการปฏิบัติต่อคนไข้ ซึ่งเป็นคนที่มีความทุกข์ มีความเดือดร้อน จะใช้คุณธรรมข้อหลังคือกรุณาเป็นหลัก

แต่คุณธรรมในหมวดนี้มีหลายอย่าง วันนี้ขอถือโอกาสเอามาพูดให้เห็นความสัมพันธ์เป็นชุดกัน

เรามักจะได้ยินคุณธรรมเหล่านี้พ่วงกันมา โดยเฉพาะเราจะได้ยินความกรุณานี้มาคู่กันบ่อยกับคำว่าเมตตา จนกระทั่งเราพูดควบกันไปเป็นคำคู่ว่า เมตตากรุณา และเราก็พูดกันว่าอาชีพของแพทย์ ของพยาบาล และของบุคลากรทั้งหมดในโรงพยาบาลนั้นเป็นอาชีพที่ต้องใช้ความเมตตากรุณา จึงต้องเพิ่มพูนปลูกฝังพัฒนาคุณธรรมนี้ขึ้นในใจ

แต่ถ้าเราจะปลูกฝังให้ถูกต้อง ก็ต้องแยกได้ก่อนว่าข้อไหนเป็นอย่างไร บางทีเราแยกไม่ออกแม้แต่ความแตกต่างระหว่าง *เมตตา* กับ *กรุณา* แล้วก็พูดปนกันไปหมด ไม่รู้ว่าอันไหนเป็นเมตตาอันไหนเป็นกรุณา

ขอถือโอกาสนี้ มาทำความเข้าใจเกี่ยวกับหลักธรรมเรื่องนี้เพื่อให้เกิดความชัดเจนขึ้น หลักธรรมชุดนี้ที่จริงมี ๔ ข้อ ไม่ใช่มีแค่เมตตา กรุณา แต่ยังมี มุทิตา และอุเบกขาด้วย ทั้งชุดมี ๔ ข้อ เรียกว่า **พรหมวิหาร ๔**

พรหมวิหาร แปลว่า ธรรมประจำใจ หรือเป็นที่อยู่ของใจของผู้ที่เป็นเหมือนพรหม พรหมนั้นในทางพุทธศาสนาแปลว่าผู้ประเสริฐ ถ้ามองในแง่เป็นรูปธรรม เป็นบุคลาธิษฐาน ก็เหมือนกับพระพรหมที่เป็นเทพเจ้าซึ่งมี ๔ หน้า มองเห็นได้ทุกทิศ หมายความว่า มีหน้าที่มองดูสรรพสัตว์ได้ทั่วทั้งหมด ไม่ได้มองเฉพาะด้านใดด้านหนึ่ง ไม่มองเพียงจุดใดจุดหนึ่ง แต่มองทั่วไปครบทุกด้าน

ในแง่ที่หนึ่งคือความประเสริฐ หรือความยิ่งใหญ่ของจิตใจ ที่ว่าเป็นพรหม ก็คือมีใจประเสริฐ ใจยิ่งใหญ่ วิหารแปลว่า ที่อยู่ที่พัก ธรรมเหล่านี้เป็นที่อยู่ของใจที่ประเสริฐ ใจที่ประเสริฐจะอยู่ในหลักธรรม ๔ ประการนี้ คือ

๑. เมตตา

๒. กรุณา

๓. มุทิตา

๔. อุเบกขา

เมตตากับกรุณาต่างกันอย่างไร วิธีดูความต่างง่ายๆ ก็ดูที่คนที่เราจะไปแสดงออกต่อเขา คือดูที่สถานการณ์ที่เขาประสบแล้วก็จะรู้ว่าเราควรจะใช้ธรรมข้อไหนกับเขา

ถ้าคนนั้นเขาอยู่ในภาวะปกติ ไม่ได้มีเรื่องเดือดเนื้อร้อนใจอะไร ในสถานการณ์อย่างนี้คุณธรรมที่จะใช้ก็คือ *เมตตา* อันได้แก่ความรัก ความเป็นมิตร

เมตตานั้นมาจากศัพท์เดียวกับมิตร ทั้งมิตร เมตตา และไมตรี มาจากรากศัพท์เดียวกัน เมตตากับไมตรี ก็อันเดียวกัน ไมตรีเป็นคำสันสกฤต เมตตาหรือเมตติ เป็นคำบาลี แปลว่าความเป็นมิตร หมายถึงความรัก ความปรารถนาดี อยากให้เขาเป็นสุข

ตอนนี้ก็เลยขอพูดถึงความรัก ๒ แบบ

ความรักแบบที่ ๑ คือ ความต้องการเอาผู้อื่นมาทำให้เรามีความสุข ต้องการครอบครอง ต้องการได้เขามาทำให้เราเป็นสุข พูดง่ายๆ ว่าอยากได้เขามาบำเรอความสุขให้เรา ความรักประเภทนี้ ไม่แท้ ไม่จริง ไม่ยั่ง ไม่ยืน เป็นความรักแบบเห็นแก่ตัว ถ้าเขาไม่สามารถสนองความต้องการของเราเมื่อไร เราก็หมดรักทันที อาจจะเปลี่ยนเป็นเบื่อหน่าย หรือถึงกับเกลียดชังไปเลย

ความรักประเภทที่ ๒ เรียกว่า รักแท้ มีลักษณะที่อยากให้คนอื่นเป็นสุข เช่นพ่อแม่รักลูก ก็คืออยากให้ลูกเป็นสุข ความอยากให้เขาเป็นสุขนั้น เป็นความรักอย่างเป็นมิตร เป็นความเห็นแก่ผู้อื่น คือความรักแท้ที่เรียกว่า เมตตา ความรักนี้เกิดขึ้นแล้วปลอดภัย

เพราะฉะนั้นแม้แต่ในชีวิตครอบครัว ถ้าเราเริ่มด้วยความรักประเภทที่ ๑ ก็ต้องให้ความรักประเภทที่ ๒ ตามมา ถ้าความรักประเภทที่ ๒ ไม่เกิดตามมาหรือเกิดไม่ได้ ก็อันตราย ในที่สุดจะอยู่กันไม่ยั่งยืน ความรักแบบที่ ๒ คือ เมตตาจะต้องเข้ามา อย่างน้อยพอให้ได้ดุลยภาพ มีความสมดุลกัน

ความรักที่เราต้องการไว้หล่อเลี้ยงสังคมและอภิบาลโลกก็คือ ความรักประเภทที่ ๒ ได้แก่ ธรรมที่เรียกว่า เมตตา ที่อยากให้

เขาเป็นสุข พ่อแม่อยากให้ลูกเป็นสุข ลูกอยากให้พ่อแม่เป็นสุข อย่างนี้เรียกว่า เมตตา

อย่างไรก็ตาม เมตตานั้นเราใช้ในภาวะที่อยู่กันเป็นปกติ แต่ถ้าคนนั้นเขาเกิดความเดือดร้อนเป็นทุกข์ ตกหล่นลงไปจากสภาพปกติ ก็ต้องใช้คุณธรรมข้อที่ ๒ คือ *กรุณา* ซึ่งหมายถึงการพลอยมีใจหวั่นไหวเมื่อเห็นคนอื่นเดือดร้อนมีความทุกข์ ต้องการจะปลดเปลื้องเขาให้พ้นจากความทุกข์

ต่อไปนี้จะได้ไม่ต้องคิดให้ลำบากว่า เมตตากับกรุณา ต่างกันอย่างไร ดูที่คนที่เราจะมีคุณธรรมเหล่านี้ต่อเขา ถ้าเขาอยู่เป็นปกติ เราอยากให้เขามีความสุขสบายอยู่ต่อไป มีไมตรีจิต ก็เรียกว่า เมตตา ถ้าเขาเดือดร้อนตกต่ำเป็นทุกข์ลงไป เราอยากให้เขาพ้นจากทุกข์นั้น ก็เรียกว่า กรุณา

เพราะฉะนั้น อาชีพของแพทย์และพยาบาล จึงใช้กรุณามาก เมตตา ก็มีความเป็นมิตรยืนพื้นตลอดเวลาอยู่แล้ว หมายความว่า เมื่อคนไข้มาหา แม้จะยังไม่รู้ว่าเจ็บป่วยอะไร เราก็มีความเป็นมิตร คือมีเมตตา ญาติมิตรคนไข้มา เราก็มีเมตตา มีเมตตาเป็นประจำ เมตตานี่ใช้มากที่สุด กรุณาใช้เมื่อเขาเป็นทุกข์เดือดร้อน

อย่างไรก็ตาม แค่นี้ไม่พอ ถ้ามีแค่ ๒ ข้อก็ไม่ครบ ยังมีสถานการณ์ที่ ๓ คือ ยามเขาดีขึ้น เขาขึ้นสูงคือเขาประสบความสำเร็จ เขามีความสุข เขาทำในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม เจริญก้าวหน้า หรือหาย

จากโรคมีสุขภาพดีแข็งแรง เราก็ต้องมีข้อที่ ๓ คือพลอยยินดีด้วย คอยสนับสนุนส่งเสริม เรียกว่า *มุทิตา*

ข้อที่ ๓ นี่คนไทยไม่ค่อยพูดถึง เรามักจะอยู่แค่ เมตตา และ กรุณา ข้อที่ ๓ เลยไม่ค่อยจะมี ความจริงข้อ ๓ ก็สำคัญเหมือนกัน ทำให้มีการส่งเสริมคนดี และช่วยกันทำความดี ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญใน การทำกิจหน้าที่และพัฒนาการงาน ต้องใช้กับเพื่อนร่วมงาน และ บุคลากรในกิจการให้ถูกต้อง

แม้ในการรักษาพยาบาลก็ต้องใช้ เพราะยามคนไข้สบาย หายโรค เราก็ควรมีมุทิตา พลอยยินดีด้วย และพยายามส่งเสริมให้ เขามีสุขภาพดียิ่งขึ้นไป ให้เขาแข็งแรงยิ่งขึ้น

จะรักษาโลกไว้ได้ คนต้องรักษาธรรมไว้ให้ดี

ตอนนี้ ๓ แล้ว ดูเหมือนจะครบ โดยทั่วไปคนก็อยู่ในภาวะ ๓ อย่างนี้ คือ ๑ อยู่เป็นปกติ ๒ ตกต่ำลงไป ๓ ดีขึ้น ทีนี้ยังมีอะไร อีก ทำไมพระพุทธเจ้าตรัสข้อ ๔ ไว้

ข้อ ๔ มีความสำคัญมาก ข้อ ๑ ถึง ๓ เป็นความสัมพันธ์ ระหว่างเรากับเขา หรือเรากับเพื่อนมนุษย์สัมพันธ์กัน คือ

๑. เขาอยู่เป็นปกติ เรามีเมตตา ไมตรี

๒. เขาตกต่ำลง เป็นทุกข์ เกิดปัญหา เรามีกรุณา

๓. เขาดีขึ้น สุข สำเร็จ ทำดีทำชอบ เรามีมุทิตา

ต่อจากนี้ก็มีตัวที่ ๔ เข้ามา คือกรณีที่จะรักษาความถูกต้อง ชอบธรรม หลักการ กฎเกณฑ์ ซึ่งเรียกง่ายๆ สั้นๆ คำเดียวว่า ธรรม

ธรรมนี้แยกเป็นตัวความจริงความถูกต้องชอบธรรมตามกฎธรรมชาติ โดยเป็นความดีที่มีอยู่ตามธรรมดาของความเป็นจริงอย่างหนึ่ง และความถูกต้องชอบธรรมที่ยกขึ้นมาจัดตั้งวางบัญญัติเป็นกฎเกณฑ์ของสังคม เป็นระเบียบ เป็นกฎหมายอย่างหนึ่ง

ถ้าความสัมพันธ์ของเรากับเขา ในข้อ ๑ ถึง ๓ ไปกระทบตัวที่ ๔ นี้เข้า คือไปละเมิดหรือทำความเสียหายต่อตัวธรรม ตัวความถูกต้อง หลักการ กฎเกณฑ์ อะไรต่างๆนี่เข้า เราจะต้องเอาตัวที่ ๔ นี้ไว้ ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในข้อ ๑ - ๒ - ๓ จะต้องถูกยับยั้ง เพราะถ้าเราไปช่วยเขาหรือส่งเสริมเขา สังคมมนุษย์จะเสียหลัก

ยกตัวอย่างเช่น คนหนึ่งไปลักขโมยของเขา ประสบความสำเร็จในการลักขโมย ได้เงินมา เราจะมุทิตา เข้าไปส่งเสริม ย่อมไม่ถูกต้อง เพราะการที่เขาประสบความสำเร็จอย่างนี้ก็คือไปเข้าสถานการณ์ที่ ๔ เป็นการกระทบทำความเสียหายต่อตัวหลักการหรือตัวธรรม ในกรณีนี้เราต้องหยุด มุทิตาไม่ได้ กรุณาก็เหมือนกันอย่างผู้พิพากษารู้ว่า นายคนนี้ไปฆ่าเขามา จะไปสงสาร ช่วยให้พ้นจากโทษก็ไม่ถูก

เพราะฉะนั้น ตัวธรรม คือ หลักการ ความจริง ความถูกต้องความเป็นธรรม ความชอบธรรม หลักการ กฎเกณฑ์ กติกาของสังคม จะเป็นรูปธรรมหรือนามธรรมก็ตาม อันนี้คือหลักของข้อที่ ๔ ถ้าตัวนี้เข้ามา ถือว่าใหญ่และสำคัญเหนือกว่าความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล จะต้องรักษาไว้ให้ได้

จึงทำให้ต้องยั้งข้อ ๑ - ๒ - ๓ มาเข้าข้อที่ ๔ โดยต้อง *อุเบกขา* คือวางใจเป็นกลาง ไม่เข้าไปก้าวก่ายแทรกแซงให้เสียธรรม เพื่อจะให้คนนั้นรับผิดชอบต่อตัวธรรม ตัวหลักการ กฎเกณฑ์ ความถูกต้องชอบธรรมนั้น โดยตัวเราก็คอยดูแลเพื่อให้เกิดความเที่ยงธรรม หรือให้ธรรมคงอยู่ แต่ส่วนใดที่จะเอาเมตตากรุณาช่วยได้โดยไม่ผิดธรรม ก็จึงทำให้ อันนี้คือข้ออุเบกขา

อุเบกขานี่ยากที่สุด ต้องมีปัญญา ต่างจากข้อ ๑, ๒, ๓ ซึ่งไม่ต้องใช้ปัญญาสักเท่าไร เพราะเป็นเพียงท่าทีระหว่างบุคคล ทำไปได้ง่าย โดยใช้ความรู้สึกที่ดีงามตามสถานการณ์ แต่ข้อที่ ๔ คืออุเบกขานี่ ถ้าไม่มีปัญญา ทำไม่ได้

อุเบกขา มักจะแปลกันว่า เฉย ถ้าเฉยโดยไม่ใช้ปัญญา ท่านเรียกว่า เฉยโง่ ตามคำพระว่า *อัญญาณุเบกขา* เฉยโง่เป็นอกุศล เป็นบาป ได้แก่ เฉยไม่รู้เรื่อง แล้วก็เฉยไม่เอาเรื่อง ก็เลยเฉยไม่ได้เรื่อง

ถ้าเป็นคนมีอุเบกขาถูกต้อง ก็จะ *เฉยรู้เรื่อง* คือรู้ว่าตอนนี้จะต้องทำอย่างไร วางตัวอย่างไรจึงจะถูก เพื่อให้ได้ความถูกต้องชอบธรรม ให้ทุกสิ่งเป็นไปด้วยดีตามธรรม ก็จึงเฉยเอาเรื่อง และเฉยได้เรื่อง

จะเลี้ยงลูกได้ผลดี ต้องให้ลูกหัดอยู่กับธรรมให้ได้

แม้แต่พ่อแม่เลี้ยงลูก ถ้าเลี้ยงลูกไม่เป็น ลูกจะไม่รู้จักโต ได้แก่พ่อแม่บางคนที่มีแต่เมตตากรุณา หรือบางคนมีแต่เมตตากรุณามุทิตา ๓ ข้อ ขาดอุเบกขา ก็โอ๋ลูก เอาใจลูก กลัวลูกจะ

ลำบาก กลัวลูกจะเจ็บจะเหนื่อยจะเมื่อย ก็เลยทำแทนหมด หรือทำให้ทุกอย่าง ลูกเลยทำอะไรไม่เป็น นี่คือต้องวางอุเบกขาบ้าง ซึ่งเป็นการให้โอกาสเขาพัฒนาตัวเอง โดยให้เขาหัดรับผิดชอบตัวเอง ถ้าเราดูการวางอุเบกขาต่อลูก จะแยกได้เป็น ๓ กรณี คือ

๑. เมื่อจะต้องให้เขาหัดรับผิดชอบตัวเอง เพื่อว่าเขาจะได้ทำอะไรเป็น คือเราต้องใช้ปัญญาพิจารณาดูว่า ตอนนี้เรื่องนี้จะต้องให้เขาหัดทำบ้าง ยอมให้เขาเหน็ดเหนื่อยบ้าง เขาต้องฝึกตัวเอง ก็ต้องลำบากบ้างเป็นธรรมดา แต่เขาจะทำได้และจะเก่งขึ้น จะพัฒนา

ไม่ใช่ว่าลูกได้รับการบ้านมาวันนี้ กลัวว่าลูกจะต้องคิดสมองเมื่อย พ่อแม่ก็เลยไปทำการบ้านแทน อย่างนี้ก็แย่ ในที่สุดเมื่อกลัวลูกลำบาก มีเมตตากรุณามาก ลูกเลยทำอะไรไม่เป็น

ส่วนพ่อแม่ที่เก่ง เขารู้จักเมตตา กรุณา มุทิตา ให้ได้สัดส่วน มีดุลยภาพกับอุเบกขา การทำอย่างนี้ไม่ใช่เราไม่รัก แต่เป็นการรักเป็น หรือรักระยะยาว

อุเบกขา แปลว่า คอยดู มาจาก อุป + อิกฺข อิกฺข แปลว่า ดู อุป แปลว่า ใกล้ๆ หรือคอย รวมกันแปลว่าคอยดูอยู่ใกล้ๆ (แปลอีกอย่างหนึ่งว่า มองดูตามเรื่องที่เกิด) หมายความว่า พร้อมที่จะแก้ไขสถานการณ์ แต่ไม่เข้าไปก้าวก่ายแทรกแซง

เพราะฉะนั้น เมื่อลูกจะต้องฝึกหัดรับผิดชอบตัวเอง อยู่กับความเป็นจริง ทำอะไรให้เป็นเอง พ่อแม่จะต้องวางอุเบกขา ปล่อย

ให้เขาทำเองโดยคอยดูอยู่ และเป็นที่ปรึกษา เมื่อพ่อแม่ใช้ปัญญารู้จักวางเฉย ในกรณีที่ ๑ นี้ ลูกจะเติบโตพัฒนาอย่างดี

๒. เมื่อลูกสมควรรับผิดชอบการกระทำของตนต่อกฎเกณฑ์กติกา ข้อนี้ก็เป็นการฝึกหัดเหมือนกัน ครอบครัวเป็นสังคมย่อย ต่อไปลูกเราก็ต้องไปอยู่ในสังคมใหญ่ เขาต้องเรียนรู้ชีวิตจริง ต้องรู้จักความชอบธรรม ความเป็นธรรม เพราะฉะนั้นครอบครัวก็ต้องมีกติกา มีกฎเกณฑ์ เขาทำอะไรถูกหรือผิด เราก็ให้เขารับผิดชอบการกระทำของเขานั้นทั้งดีและชั่วตามถูกตามผิด ตามกฎเกณฑ์กติกา กฎเป็นกฎ ถูกเป็นถูก ผิดเป็นผิด อันนี้เรียกว่าอุเบกขา ทำให้เขาได้รับความเป็นธรรม และรักษาธรรมไว้เมื่อเขาสมควรต้องรับผิดชอบการกระทำของตน

๓. เมื่อเขารับผิดชอบตัวเองได้แล้ว ก็ไม่เข้าไปก้าวก่ายแทรกแซง ท่านยกตัวอย่าง เช่น เมื่อลูกโตแล้ว จบการศึกษาแล้ว มีงานมีการทำแล้ว เขามีครอบครัวของเขาเอง รับผิดชอบตัวเองได้ พ่อแม่อย่าไปก้าวก่ายแทรกแซงในชีวิตครอบครัวของเขา

พ่อแม่บางคนรักลูกมาก อยากให้ลูกมีความสุข เข้าไปยุ่งในครอบครัวของเขา เข้าไปเจ้ากี้เจ้าการว่าลูกอยู่อย่างนี้จึงจะดี ลูกจัดของอย่างนั้นจึงจะดี เข้าไปยุ่งในครอบครัวเขาวุ่นไปหมด จนครอบครัวเขาอยู่ไม่เป็นสุข อย่างนี้เรียกว่าไม่มีอุเบกขา

จะเห็นว่าอุเบกขาใช้ปัญญาทั้งนั้น และอุเบกขานี่สำคัญที่สุด ทำให้ดำรงสังคมไว้ได้ รักษาความชอบธรรม และความเป็น

ธรรมของสังคม แล้วก็ช่วยให้ชีวิตของคนพัฒนาด้วย ถ้าพ่อแม่ไม่มีอุเบกขา ลูกจะไม่โต ทั้งทางจิตใจ และทางปัญญา

เมื่อคนกับคนและคนกับธรรมสัมพันธ์กันพอดี โลกนี้ก็เกษมศานต์ร่มเย็น

จะสังเกตเห็นว่า การใช้คุณธรรม ๓ ข้อต้น กับอุเบกขา เหมือนกับแยกต่างกันเป็น ๒ ชุด คือ เมื่อรวมหมวดใหญ่ มันมี ๔ ข้อ แต่พอมองเป็นฝ่าย จัดได้เป็น ๒ ฝ่าย

สามข้อแรกเป็นฝ่ายหนึ่ง คือเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างคนกับคน และข้อสี่เป็นอีกฝ่ายหนึ่ง คือ เป็นเรื่องความสัมพันธ์ของคนที่ไปเกี่ยวข้องกับธรรม

พูดอีกอย่างหนึ่งว่า ฝ่ายแรก มุ่งคุ้มครองรักษาคน ฝ่ายหลังมุ่งคุ้มครองรักษาธรรม

สองฝ่ายนี้จะต้องปฏิบัติให้ถูกต้องพอดี ให้มีดุลยภาพ สังคมมนุษย์จึงจะเจริญมั่นคงอยู่ด้วยดี ถ้าปฏิบัติผิด สังคมก็จะเสียดุลและวิปริตแปรปรวน

เรื่องนี้มองได้แม้แต่ในระดับระหว่างสังคม สังคมที่คนเอาแต่เมตตากรุณากัน ไม่เอาหลักการ ไม่เอาหลักเกณฑ์ ไม่รักษากติกาทางสังคม ในสังคมแบบนี้คนจะช่วยกันเป็นส่วนตัวไปหมด มีความเอื้ออารีกันดี อยู่กันด้วยน้ำใจ มีเรื่องอะไรก็ช่วยกันเป็นส่วนตัว แต่หลักการ กฎเกณฑ์ กติกาของสังคมไม่เอา ไม่รักษา อย่างนี้

ก็เสียธรรม และหลักการจะถูกทำลาย และคนจะอ่อนแอ เพราะไม่ดิ้นรนขวนขวาย คอยหวังพึ่งคนอื่น ไม่พึ่งตนเอง

ส่วนในบางสังคม คนไม่มีความเอื้อเฟื้อส่วนตัว ไม่ค่อยมีเมตตากรุณากัน เอาแต่หลักการ กฎเกณฑ์ และกติกาของสังคมให้ทุกคนทำให้ตรงตามนั้น ทุกคนต้องรับผิดชอบต่อกฎเกณฑ์ กฎหมายมีอยู่ เธอทำให้ตรงตามนั้น ถ้าไม่ทำตามฉันไม่เอาด้วย ตัวใครตัวมัน สังคมแบบนี้ก็รักษาหลักการ และรักษาธรรมไว้ได้ แต่ขาดความชุ่มชื่น ขาดน้ำใจ ขาดความรู้สึกที่ดีงามทางจิตใจ บางทีรักษาสังคมได้ อยู่ในหลักการ และกฎเกณฑ์ แต่จิตใจคนเครียด มีปัญหาจิตใจมาก มีทุกข์ เป็นโรคจิตกันมาก

ฉะนั้นจะต้องปฏิบัติให้ถูกต้องกับสถานการณ์อย่างได้สัดส่วนมีดุลยภาพ ธรรมในพระพุทธศาสนาท่านตรัสเป็นชุด เพราะเป็นระบบ holistic คือระบบองค์รวม หมายความว่า ต้องทำให้ครบชุด มีดุลยภาพ ทั้ง ๔ ด้านอย่างนี้ ถ้าขาดเสียอย่างหนึ่งอย่างใด ก็ยุ่งไม่จบ

สังคมที่มีดุลยภาพที่จะปรับตัวให้พอดีได้หายาก อย่างสังคมไทยนี่น่าจะเอียงไปข้างที่มีการช่วยเหลือในระหว่างบุคคลมาก จนกระทั่งบางทีไม่รักษากฎเกณฑ์ กติกา นี่แสดงว่าขาดอุเบกขา ส่วนบางสังคม อย่างสังคมฝรั่งก็จะเอาแต่อุเบกขา ตัวใครตัวมัน คือทุกคนรับผิดชอบตัวเอง เอากฎหมาย หรือกฎเกณฑ์กติกาเป็นหลักตายตัว เธออย่าพลาด ถ้าพลาดก็โดน แต่ขาดน้ำใจต่อกันระหว่างบุคคล แล้งน้ำใจ ก็มีแต่ความแห้งแล้งและเครียด

เป็นอันว่า หลักพรหมวิหาร ๔ นี้ต้องให้ครบถ้วน ถูกต้อง พอดีตรงตามสถานการณ์ โดยเฉพาะข้อ ๔ คือ อุเบกขานี่เพื่อรักษาธรรม เพื่อรักษากฎเกณฑ์กติกาให้คงอยู่ เรียกง่ายๆ ว่า รักษาธรรมนั่นเอง

สามข้อแรกเพื่อรักษาคน ส่วนข้อ ๔ เพื่อรักษาธรรม เมื่อคนไปกระทบธรรม ต้องรักษาธรรม ให้คนหยุด สังคมมนุษย์เราก็อยู่ได้อย่างนี้

ท่านที่อยู่ในโรงพยาบาล ก็ต้องใช้พรหมวิหาร ๔ ให้ครบเหมือนกัน ต้องดูว่ากรณีไหนจะใช้เมตตา กรณีไหนใช้กรุณา กรณีไหนใช้มุทิตา กรณีไหนใช้อุเบกขา โดยมีอุเบกขาเป็นตัวคุมกระบวนให้ความสัมพันธ์ของคนทุกอย่างอยู่ในขอบเขตของธรรม คือความจริง ความถูกต้องดีงาม ระหว่างนั้น คือเมื่ออยู่ในขอบเขตของธรรม ก็มีเมตตา กรุณา มุทิตากันให้มาก

สวนมุทิตาธรรมาราม

จัดสร้างเพื่อเฉลิมฉลอง และ สนองพระคุณหลวงพ่อพุทธทาส อินทปัญโญ วาระครบรอบ ๑๐๐ ปี ชาตกาลพุทธทาสภิกขุ ในปีพุทธศักราช ๒๕๔๙ เพื่อสืบสานปณิธาน ๓ ประการ ของท่านพุทธทาสภิกขุ ดังนี้ ๑. การเข้าถึงหัวใจของศาสนา ๒. การทำความเข้าใจระหว่างศาสนา ๓. การออกเสียจากอำนาจวัตถุนิยม

สวนมุทิตาธรรมาราม เปิดรับบุคคลผู้มีความสนใจที่จักเรียนรู้ความเป็นจริงของชีวิตตามแนวทางแห่งธรรม โดยมีระยะเวลาศึกษาและปฏิบัติเพื่อการเรียนรู้ได้ภายใน ๑ วัน โดยวิทยากร พระภิกษุ และคฤหัสถ์ ตั้งแต่เวลา ๐๘.๐๐ น. ถึงเวลา ๑๗.๐๐ น.

โดยเปิดรับบุคคลที่สนใจเข้าร่วมอบรมครั้งละไม่เกิน ๑๕ ท่าน ซึ่งมีการอบรมในทุกวันพุธแรกของเดือน (ยกเว้น ผู้ที่สมัครเป็นหมู่คณะ หรือเมื่อมีเวลาใดที่ผู้สมัครเต็มจำนวน) สวนมุทิตาธรรมารามอาจพิจารณาเพิ่มการอบรมตามความเหมาะสม โดยแจ้งความจำนงล่วงหน้าได้ที่สวนมุทิตาธรรมาราม ถนนพุทธมณฑลสาย ก. ติดกับพุทธมณฑล อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม โทรศัพท์. ๐-๒๔๔๑๑๖๐๔, ๐-๒๔๔๑๑๙๑๗ โทรสาร. ๐-๒๔๔๑๑๙๘๓ / www.thammasapa.com

"โครงการเรียนรู้ชีวิตตามธรรม" ได้รับการสนับสนุนจาก ธรรมสภา สถาบันบันลือธรรม และ ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา ท่านที่เข้าร่วมโครงการอบรม "เรียนรู้...ชีวิตตามธรรม" ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น สนใจติดต่อสอบถามเพิ่มเติมได้ที่...

ธรรมสถาน

สวนมุทิตาธรรมาราม

ธรรมสภา สถาบันบันลือธรรม และ ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา

สถาบันบันลือธรรม เป็นองค์กรเอกชนที่ก่อตั้งขึ้นเพื่อสืบทอดและเผยแพร่พระพุทธศาสนาให้ดำรงอยู่มั่นคง อันเป็นการสานต่อเจตนารมณ์ของ หลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ แห่งสวนโมกขพลาราม พระเดชพระคุณพระพรหมมังคลาจารย์ หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ องค์ประธานสถาบัน ท่านเจ้าคุณพระสุธรรมเมธี ป.ธ. ๘ (นายบรรลือ สุขธรรม) อดีตเจ้าคณะจังหวัดอุตรดิตถ์ ผู้ให้กำเนิดธรรมสภา

กิจกรรมของสถาบันบันลือธรรม

๑. โครงการ เด็กดีของสังคม เรียนทุกวันเสาร์ ๐๘.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.
๒. โครงการ พบพระ พบธรรม ทุกวันเสาร์ ๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.
๓. โครงการ อยู่กันด้วยความรัก ช่วยเหลือผู้ยากไร้ ผู้ต้องการความช่วยเหลือ
๔. ธรรมสถานปฏิบัติธรรม **"สวนมุทิตาธรรมาราม"** อบรมการเรียนรู้ชีวิตตามธรรม ใน ๑ วัน ตั้งแต่เวลา ๐๘.๐๐-๑๗.๐๐ น. ทุกวันพุธต้นเดือน ติดต่อเข้าร่วมกิจกรรม *"เรียนรู้ชีวิตตามธรรม"* ได้ที่ ๐๖-๐๐๓๕๔๗๘, ๔๔๑๑๕๘๘ โทรสาร : ๐๒-๔๔๑๑๔๖๔

สถาบันบันลือธรรม ได้รับการสนับสนุนจากธรรมสภาและศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา สาธุชนท่านใดสนใจ ขอเชิญเข้าร่วมกิจกรรมของสถาบันบันลือธรรม โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

สถาบันบันลือธรรม ขอกราบเรียนเชิญท่านสาธุชนผู้สนใจในธรรมทุกท่าน ร่วมฟังพระธรรมเทศนาจากพระสุปฏิปันโน ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ในโครงการ พบพระ พบธรรม เป็นประจำทุกวันเสาร์ ตั้งแต่เวลา ๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. ณ อาคารศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา ท่านสาธุชนที่สนใจสามารถสอบถามองค์แสดงพระธรรมเทศนาได้ทุกวันที่ โทรศัพท์ : (๐๒) ๔๔๑๑๕๓๕, ๔๔๑๑๕๘๘

การพิมพ์หนังสือธรรมเป็นอนุสรณ์ นอกจากเป็นการจัดทำสิ่งซึ่งมีประโยชน์ที่คงอยู่ยืนนานแล้ว ยังเป็นการบำเพ็ญธรรมทาน ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นทานอันยอดเยี่ยมอีกด้วย ผู้ปฏิบัติเช่นนี้ชื่อว่าได้แสดงออกซึ่งญาติธรรม พร้อมไปกับการได้มีส่วนร่วมในการเผยแพร่ธรรม อันจะอำนวยประโยชน์ที่แท้จริงแก่ประชาชน

ท่านที่ประสงค์จัดพิมพ์หนังสือธรรมะที่ดีและมีคุณภาพ เพื่อมอบเป็นที่ระลึกในทุกโอกาสของงานประเพณีอันเป็นการใช้จ่ายเงินให้เกิดประโยชน์สูงสุด โปรดติดต่อที่ **ธรรมสภา...**
เลขที่ ๑/๔-๕ ถนนบรมราชชนนี ๑๑๙ แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๗๐
โทรศัพท์ : (๐๒) ๔๔๑๑๕๓๕, ๔๔๑๑๕๘๘, ๘๘๘๗๙๔๐, โทรสาร : (๐๒) ๔๔๑๑๔๖๔, ๔๔๑๑๙๑๗

การให้ธรรมะชนะการให้ทั้งปวง การรับธรรมะและนำไปปฏิบัติย่อมชนะการรับทั้งปวงเช่นกัน



www.thammasapa.com
ISBN : 978-974-7251-62-3

ขอกราบขอบพระคุณแด่ทุกท่านที่สนับสนุน และสมทบการจัดพิมพ์หนังสือธรรมะเล่มนี้
โปรดช่วยอุปถัมภ์ค่าจัดพิมพ์เพื่อการเผยแผ่ธรรมะ ราคาจำนวนเล่มละ ๒๕ บาท